

# TRUE YOU

EDICIÓN 3

**SEXO Y  
HACER EL AMOR**

*Intimidad*

¿Es algo más que el  
contacto físico?

**TENER ITS...**

*¡No es sexy!*

**¿EXISTE LA POSTURA  
Y LA TÉCNICA  
CORRECTA?**

¿Cuánto sabemos  
realmente sobre  
el **CLITORIS?**

**¿POR QUÉ  
QUIERES  
TENER SEXO?**

**SER  
VIRGEN**

La clave de las buenas  
relaciones y el buen sexo es

**LA CONEXIÓN**



### DIRECCIÓN - EDICIÓN

Rachel Andras, Fundación INDERA

### COAUTORAS

Rachel Andras  
Vicky Cooke

### DISEÑO GRÁFICO

Inma Lorente, Fundación INDERA

### DIRECCIÓN DE ARTE

Iris Pohl, InCoCreation

### PRODUCCIÓN

Karen Adams, Karen Studios

### Para más información contactar:

[fundacion@fundacion-indera.org](mailto:fundacion@fundacion-indera.org)  
[www.fundacion-indera.org](http://www.fundacion-indera.org)

[info@true2you.eu](mailto:info@true2you.eu)  
[www.true2you.eu](http://www.true2you.eu)

© 2022, Fundación Privada INDERA,  
todos los derechos reservados



# Unas palabras DE LA EDITORA

¡Hablemos de sexo! ¿No es éste el tema más atractivo cuando eres adolescente? Pero ¿qué te gusta? Y, ¿cómo hacerlo? Dónde lo aprendemos es una gran pregunta, con toda la oferta de porno en internet podemos acabar fácilmente en un laberinto de relaciones sin amor, carentes de placer y a menudo ofensivas y violentas.

Por esto hemos hecho esta tercera edición de True2You para apoyarte en todo lo relacionado con el **Sexo, la Salud Sexual, y hacer el Amor.**

Tu sexualidad es especial para ti, y va de cuánto te valoras a ti mism@ y a tu cuerpo.

¿Cuál es el secreto para tener “sexo increíble”?  
¿Cuándo pasa de ser sexo a “hacer el amor”?  
¿Hay diferencia entre el sexo y hacer el amor?  
Y si la hay, ¿cuál es? ¿Te has dado cuenta de que lo más importante del sexo es la conexión, que en realidad la conexión y amarte a ti primero es la clave para tener buenas relaciones y buen sexo?

¿Y si la intimidad es más que la fisicalidad y la relación contigo es el ingrediente clave para ser verdaderamente íntim@?

En esta edición exploramos, para empezar por qué queremos tener relaciones ¿es porque estamos sedient@s de amor o necesitamos un desahogo? ¿Qué es el placer físico?, y ¿existen posturas o técnicas correctas? Examinamos los mitos sobre la masturbación y profundizamos en los orgasmos.

Puede haber mucha presión para tener relaciones sexuales. Lo más importante es permanecer fiel a tu cuerpo y a tu bienestar, ayudarte a conocer tu cuerpo y tus órganos sexuales así como protegerte de infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados. Esta edición te apoya para que seas tu propi@ expert@ y el/la mejor amig@ de tu cuerpo y de cómo estar en una relación.

Disfruta de esta tercera edición de True2You y descubre que el porqué, el cómo y el cuándo de tener relaciones sexuales siempre consiste en ser fiel a ti mism@.

Si necesitas apoyo con cualquier cosa en tu vida no dudes en contactar con nosotr@s. Tenemos un equipo increíble de expert@s que te van a ofrecer todo el amor y cuidado que necesitas y mereces para crecer y vivir una vida llena de alegría.

Truly,

Raquel Andras



FUNDACIÓN NDERA

Well-being is our Foundation



Obra Social "la Caixa"

# CONTENIDO:



© Elijah Cavanagh



© Matt Paul



© Iris Pohl

# 10

¿SEXO O HACER EL AMOR? ¿Hay alguna diferencia?

**04** HABLEMOS DE SEXO

**06** LA IMPORTANCIA DE CONECTAR

**14** ¿QUÉ ES LA INTIMIDAD?

# 18

¿POR QUÉ QUIERES TENER SEXO?

**22** SER VIRGEN

**24** ¿HASTA QUE PUNTO NOS IDENTIFICAMOS CON LAS PALABRAS HASTA CREER QUE SOMOS ESO!

**26** ¡TEST! ¿ESTÁS PREPARAD@?

**28** ¿QUÉ ES LO IMPORTANTE CUANDO SE TRATA DE SEXO?

**30** EL CONSENTIMIENTO

# 34

Tener Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)... ¡NO ES SEXY!

**44** ¡TEST! ¿Cuánto sabes sobre las ITS?

**46** ANTICONCEPCIÓN

**50** ANTICONCEPTIVOS HORMONALES PARA MUJERES

**56** LA VULVA Y LA VAGINA

**62** EL CLITORIS

**64** EL PENE

**68** LOS TESTÍCULOS



© Iris Pohl

# 94

## MASTURBACIÓN

**72** ¿CUÁL ES LA POSTURA Y LA TÉCNICA ADECUADA?

**76** LIBIDO

**78** SEXO ORAL

**80** SEXO VAGINAL

**82** SEXO ANAL



©Pexels

# 98

## EL ORGASMO

**84** SEXO CON DOLOR

**88** LUBRICANTE

**90** EL PLACER, LA SENSUALIDAD Y LOS SENTIDOS



© Iris Pohl

# 104

## HABLEMOS DE PORNO

**110** EL PORNO NOS AFECTA

**114** PORNO E INTIMIDAD

# HABLEMOS DE *Sexo*



## ¡Estar list@!

¿Qué significa estar list@ para el sexo? ¿Alguna vez has pensado en ello? ¿Alguna vez has hablado de ello con amig@s? Al igual que conocer y ser consciente de los anticonceptivos y las ITS también es importante preguntarnos por qué queremos sexo y qué significa 'estar list@s' para el sexo.

Para algun@s puede ser importante la edad, una vez que llegan a la mayoría de edad sienten que están list@s para el sexo.

Para otr@s, estar list@s puede significar casarse primero ya que para algunas culturas y religiones esto es importante.

**¿Pero qué pasa si estar list@ para el sexo no tiene absolutamente nada que ver con el sexo? Y si se trata de ser quién eres y sentirte segur@, completamente comod@ y de ser capaz de confiar en la otra persona. No sentir que tienes que fingir para ser alguien o encajar en una imagen concreta o ideal.**

**Ya sea tu primera o tu vigésima vez, el sexo siempre debe ser algo que sientes y quieres hacer y que no te sientes presionad@.**

**Darte el espacio para explorar esto puede darte la confianza para determinar cómo quieres responder si surge la oportunidad de tener sexo y hasta dónde quieres llegar.**

Pregúntate si te sientes comod@. ¿Es el momento adecuado, el lugar adecuado y estás con la persona adecuada? ¿Realmente confías en la persona y sientes lo mismo que ella?



# La importancia de conectar

**¿TE HAS DADO CUENTA DE QUE LO MÁS IMPORTANTE EN EL SEXO ES CONECTAR?**

Podemos valorar cuánto nos gusta alguien por el nivel de conexión que hemos sentido con esa persona. No se trata de cuánto tiempo has pasado con ellos, ya sea un día, un mes o un año- **va de lo que sientes** cuando estas con ellos.

Entonces, ¿qué sientes cuando estás conectado con alguien? ¿Es atención y respeto, es apertura y no guardarte nada? ¿O puede que sientas que tienes que pretender ser otra persona o que no puedes compartir quién eres de verdad? ¿Te sientes seguro y respaldado por esa persona? ¿Te sientes a salvo? ¿Te sientes aceptado como eres?

**La conexión que tienes con la otra persona y cómo te sientes es super importante, PERO lo más importante, en cuanto al sexo y las relaciones se refiere, es cuánto amor tienes hacia ti y contigo mismo.**







© Iris Pohl

**La conexión con tu pareja no se consigue y nunca puede conseguirse únicamente quitándose la ropa y teniendo sexo. Lo que importa es cada uno de los momentos que lo preceden, que son los cimientos para la conexión durante la relación sexual.**

Entonces cuando acabas teniendo sexo, si te sientes incómodo o sientes que te estás centrando en hacerlo bien y en la fisicalidad, permítete parar en ese momento y comunicar lo que sientes. Quizás esto te muestre que aún te estás conteniendo/reprimiendo o poniendo una barrera. Sea lo que sea lo que te indique, no te lo tomes como un problema sino más bien como un momento increíble para tomar contacto con lo que estás sintiendo, y poder comunicarlo y expresarlo. Esto permite que la relación sea más profunda y conectar aún más con tu pareja y contigo mismo.

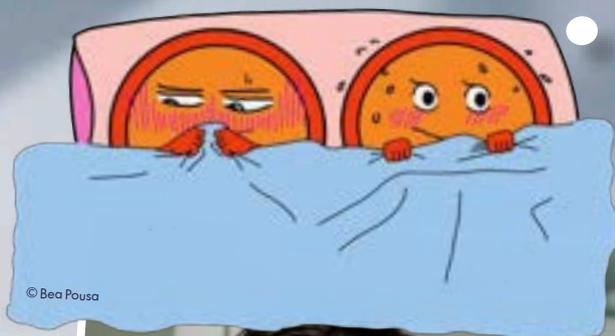
Como el sexo es super íntimo y permite que se te vea más que nunca, el amor a ti mismo y la confianza en ti mismo son super importantes. No es sólo estar físicamente desnudos, sino permanecer en la ternura en esos momentos y no sentir la necesidad o el deseo de poner barreras o crear distancia o separación de la otra persona.

**Mucha gente no tiene problemas a la hora de estar físicamente desnudos, pero cuando se trata de soltar la necesidad de cumplir y de impresionar, cuando se trata de ser transparente con lo que sienten y simplemente ser, eso les cuesta más.**

© Iris Pohl



**Cuanto más amor hacia ti mismo y autoestima tengas, más estarán tus relaciones basadas en el amor y el respeto.**



**Si necesitas o quieres algo de la otra persona, o ellos necesitan o quieren algo de ti, es muy fácil sentirte herido, tener peleas, y acabar teniendo una relación insana.**



**Conectar con el otro y amarte a ti mismo primero, es la clave para tener buenas relaciones y buen sexo!**

# ¿SEXO O HACER EL AMOR?

*¿Hay alguna diferencia?*

**¿Cuál es el secreto del "buen sexo"?**

**¿Y cuándo se convierte el sexo en "hacer el amor"?**

**¿Hay alguna diferencia entre el sexo y hacer el amor? Y si es así, ¿cuál es?**

Esto es lo que dicen algunas personas sobre lo que significa para ellas tener sexo y hacer el amor:

## TENER SEXO

- "Cuando tienes relaciones sexuales, tu principal motivación es excitarte y tener un orgasmo".
- "Cuando tienes sexo no necesitas amar a tu pareja".
- "Tener sexo es más físico y funcional. Es una cuestión de estimulación".
- "A veces, cuando tengo relaciones sexuales, me convierto en una persona diferente. Es más una actuación".
- "El sexo tiene que ver con lo correcto y lo incorrecto y, a menudo, con intentar no fallar o intentar impresionar".

## HACER EL AMOR

- "Al hacer el amor, el clímax también es importante (porque siempre está genial), pero la motivación principal es conectar con tu pareja".
- "Hacer el amor puede significar dedicar tiempo a explorar el cuerpo, la mente y el corazón de tu pareja, no sólo porque estés intentando tener un orgasmo, sino porque estás compartiendo una conexión muy íntima con ella".
- "Hacer el amor puede llevar horas, e incluso puedes decidir que el orgasmo no era tu objetivo. Se trata de profundizar en la conexión y la comunicación, de hacer crecer el amor".
- "Sé que puedo ser yo misma cuando hago el amor y no tengo que intentar ser otra persona".
- "Hacer el amor es más comunicación, es disfrutar con tu pareja, no sólo de una manera sexual".

## TESTIMONIO

A veces, cuando tengo relaciones sexuales, mi mente divaga. Puede que fantasee con otra persona, con una escena porno o con algo que me estimule a excitarme más...No estoy completamente presente.

**Hacer el amor es todo lo contrario. Estoy presente en mi cuerpo. De hecho, no hay otra forma de hacer el amor. Tengo que estar presente con mi pareja, de otro modo me arriesgo a perder la conexión y el momento de intimidad que estamos teniendo.**

## EJEMPLOS DE HACER EL AMOR:

- Ser cariñoso con el otro en cualquier situación.
- Apreciar al otro y expresarlo.
- Saber que puedes ser tú mismo con el otro todo el tiempo.
- Acariciar su mano mientras se ve una película, etc.
- Conectar con los ojos del otro cuando se sale con otras personas.
- Tomarse de la mano mientras se camina por la calle.

**Por lo general, se considera que el sexo tiene que ver más con el acto físico y no tanto con la relación y la conexión con la otra persona.**

**¿Es posible que la diferencia entre el sexo y hacer el amor sea que el sexo termina una vez que el acto físico ha terminado, pero hacer el amor es la expresión continua entre las personas?**

Entonces, si se puede tener sexo sin hacer el amor... ¿se puede hacer el amor sin tener sexo? 🤔

Cualquier actividad sexual antes de la penetración se llama juego previo. Esto puede incluir tocarse, besarse, lamerse y cualquier cosa que haga que el otro se excite sexualmente.

**¿Y si pudieses tener 24/7 de juegos previos con tu pareja no sexualmente, pero de un modo en que haya comunicación y estéis el uno con el otro?**

Si la mejora del sexo o la excitación sexual viene determinada por los juegos preliminares... ¿es posible que el amor cotidiano, es decir, las expresiones de amor hacia tu pareja, sean como los juegos preliminares de una relación amorosa 24/7?

**Vaya, ¿significa eso que el verdadero hacer el amor no sólo ocurre con el contacto físico y sexual?**

**Lo que significa es que hacer el amor tiene que ver con toda la relación y no sólo con el momento físico. Si lo pensamos así, se abre todo un nuevo mundo de significados y posibilidades de estar en una relación.**



# ¿Qué es la intimidad?

Cuando pensamos en la intimidad, lo que normalmente nos viene a la mente es estar físicamente cerca de una persona o tener una relación sexual. ¿Y si la intimidad fuera más que esto?

**La intimidad es un aspecto del mundo de las relaciones, y empieza en el marco de la relación con nosotr@s, con lo íntimos que somos con nosotros mismos.**

No estamos hablando de la masturbación, aunque puede ser lo primero que se te ocurra.

**La intimidad tiene que ver con cuánto nos permitimos sentir nuestra sensibilidad, sintiéndola como una fortaleza interior y siendo simplemente quienes somos, pase lo que pase.**

**Honrar lo que sentimos es parte de esta intimidad con nosotr@s mismo@s.**

Actualmente vivimos en un mundo en el que no aprendemos a conectar verdaderamente y expresar nuestros sentimientos. **A menudo ni siquiera sabemos realmente lo que sentimos, ya que nos imponen tanto lo que debemos sentir, hacer y pensar, que puede que no sepamos lo que es realmente la conexión o el sentimiento de intimidad.**

No sorprende que en dicho contexto cuando empezamos a explorar nuestra sexualidad utilicemos el sexo para intentar sentir esa conexión e intimidad con nosotr@s mism@s a través de ser sexual con otra persona o cuando estamos con otra persona y queremos conectar automáticamente pensemos que la intimidad debe pasar necesariamente por lo sexual. Puede ser sexual, **pero el sexo no puede traernos la conexión e intimidad que no hemos desarrollado internamente primero.**

**La intimidad consiste en querernos de verdad desde dentro hacia afuera y sentirnos cómod@s mostrándonos tal y como somos.**

Tener intimidad con un@ mism@ es cuidarse física y mentalmente.

Por supuesto, conocer tu cuerpo es una parte de ello, pero la clave es apreciarlo, admirarlo y no juzgarlo.

Por ejemplo, crear un espacio seguro para ti, en el que te sientas una persona completa y valiosa, ES estar en intimidad contigo mism@.

Así podrás compartir más de lo que eres con los demás. Intimar contigo puede ayudarte a desarrollar conexiones profundamente personales. Y sí, en algunos casos, puede tratarse de una relación romántica.

Desarrollar la intimidad con tu pareja es abrir una parte más profunda de ti a tu pareja y hablar de lo que te pasa, ser honest@ con lo que sientes...

Abrirete a una parte más profunda de ti es tomar conciencia de cómo eres, no sólo contigo mism@, sino también con l@s demás.

Por ejemplo:

- **¿Cómo hablas con l@s demás?**
- **¿Reaccionas, te proteges o te pones a la defensiva?**
- **¿Existen elementos de control, de alejar a la persona o de sentir que no puedes expresarte?**

**SI TE DAS ESPACIO PARA SER CONSCIENTE Y REFLEXIONAR SOBRE TUS INTERACCIONES CONTIGO MISM@ Y CON L@S DEMÁS, AUTOMÁTICAMENTE EMPIEZAS A TENER MÁS INTIMIDAD, YA QUE ESTÁS PROFUNDIZANDO EN ESTA RELACIÓN CONTIGO MISM@.**



# ¿Por qué quieres tener sexo?

**Hay muchas razones por las que podemos querer tener sexo y es súper importante que sepas por qué quieres tenerlo.**

# Es para:

1. Para profundizar en nuestra conexión y relación con el otro.
2. Porque nos sentimos atraídos por la otra persona.
3. Para comprometernos más con una persona.
4. Para demostrar nuestro amor a la otra persona.
5. Para divertirnos.
6. Porque nos sentimos bien o por placer.
7. Porque queremos a esa persona.
8. Porque tenemos curiosidad.
9. Porque necesitamos afecto y sentirnos queridos.
10. Porque sentimos que tenemos que hacerlo.
11. Porque nos sentimos presionados.
12. Para vengarnos de otra persona que nos ha hecho daño.
13. Para aliviar el estrés.
14. Para no conectar con nuestros sentimientos.
15. Para conectar con nuestros sentimientos y lo que sentimos hacia el otro.
17. Porque no queremos ser vistos como fríos.
18. Porque te etiquetan como aburrido y eso es lo que la gente piensa que eres.
19. Para potenciar lo que sentimos sobre nosotros mismos.
20. Para tener un orgasmo.
21. Para encajar con los compañeros - porque los amigos tienen relaciones sexuales.

Estas son sólo algunas razones y se te pueden ocurrir muchas más. Pero lo que podemos ver aquí es la diferencia en algunas de las razones. Hay algunas razones positivas para querer tener relaciones sexuales, pero también otras negativas.

**Por ejemplo, nunca jamás nadie debe sentirse presionado para tener relaciones sexuales con alguien**

(esto también pone de manifiesto la importancia de saber decir que no, algo que analizaremos más adelante).

**Cuando te preguntes por qué quieres tener sexo y te des cuenta de que no es una razón que te apoye o positiva. DEJA DE HACERLO.** Reevalúa la relación: ¿por qué estás en ella? o ¿por qué estás buscando algo que no te apoya? Es mejor no hacer nada que hacer algo y tener remordimientos después.

## ¿Hay alguna diferencia entre los géneros y lo que se siente en el sexo?

¿Podría ser que para los chicos el sexo sea primordial por curiosidad o para encajar con los compañeros o para sentirse bien con ellos mismos? Mientras que para las chicas, ¿se trata más de querer una conexión o de sentirse amadas y cuidadas?

En consecuencia, ¿podría ser que debido a que las chicas no están recibiendo esto de los chicos, se están volviendo más duras y menos cariñosas para no salir lastimadas?

**Testimonio:** “De joven sentía que no podía ser sensible. Nunca se me animó a sentir y expresar mis sentimientos sino, más bien, se me incitaba a seguir adelante.

Nadie me preguntaba cómo me sentía, así que crecí sin poder comunicar lo que sentía. Cuando llegué a la pubertad y mi sexualidad empezó a desplegarse, el porno fue un remedio para la dificultad de lidiar con los sentimientos y la necesidad de cercanía.

El testimonio nos muestra que si no aprendemos a no expresar nuestros sentimientos a una edad temprana, esto afecta a nuestras relaciones con los demás en el futuro y, por supuesto, afecta a la relación con nosotros mismos.

### Expresa tus sentimientos!

**Entonces, ¿el remedio podría ser empezar a expresar más nuestros sentimientos?**

**Aunque nos parezca incómodo, torpe, tonto o que no está bien.**

### ¡GUAU!

Entonces, ¿a dónde vamos a partir de aquí?  
¿Si los diferentes géneros (o el mismo género) quieren cosas diferentes?

Aprendí a canalizar mis sentimientos con el sexo y la pornografía. Para mí, el anhelo de ternura e intimidad y el deseo de sexo se convirtieron en una sola cosa. La intimidad y la sexualidad se entrelazaron de tal manera que no conocía otra cosa. En retrospectiva, puedo decir que el porno me insensibilizó. No es que perdiera mi sensibilidad como tal, sino que, como el porno era mi remedio para ayudarme a lidiar con mi inseguridad de joven en lo que respecta a los sentimientos y la intimidad, me adormeció y me sentí aún más alejado de mí mismo. El porno y el sexo se convirtieron en una adicción, en un sustituto de las relaciones verdaderamente cercanas y enriquecedoras con la gente en general y especialmente con una chica.

Tenía buenas amistades, pero me sentía solo por dentro, estaba hambriento de intimidad conmigo mismo y con los demás. Se convirtió en parte de la vida, como cualquier otro hábito, pero no uno bueno”.

También nos muestra que los niños y los jóvenes son en realidad tiernos y dulces de forma innata, pero cuando esto no se cultiva, como ocurre con todos nosotros, perdemos el contacto con este aspecto de nosotros mismos, incluido el modo de comunicar lo que realmente sentimos.

**¿Qué podemos perder? Nada. Pero tenemos todo que ganar al dejar de tapar o reprimir lo que sentimos. Cuanto más empezemos a expresar lo que sentimos, más fácil será y más sentiremos la magia en nuestras vidas cuando empecemos a hacerlo.**



# Ser VIRGEN

**Puede haber mucha presión para tener sexo o hacer algo sexual, así como la sensación de que algo está mal en ti si eres virgen.**

**Pero estamos aquí para decirte que está bien ser virgen. Si no has tenido experiencias sexuales, esto no significa que seas inmadur@ o que no seas una persona sexual. Vivimos en un mundo hipersexualizado y en cada esquina se nos dice que la vida gira en torno al sexo.**

La mayoría de los vídeos musicales hablan de sexo, de ser sexy, de ser deseado y de moverse de forma sexualizada. El sexo se promueve prácticamente en todas partes, no es de extrañar que empecemos a creer que nuestra vida es aburrida sin él.

Es normal querer encajar y formar parte de un grupo. Puede hacerte sentir aceptad@ y edificar tu autoestima.

Sin embargo, **nunca** te sientas presionad@ a tener sexo o a hacer algo sexual porque "todo el mundo lo hace". Esto podría llevarte a sentirte herid@, molest@ o a lamentar lo que has permitido y lo que ha sucedido.

Si no te sientes preparad@ o no te interesa el sexo, no tienes que dudar de lo que sientes.

**Tu sexualidad es única para ti y tiene que ver con lo mucho que te valoras a ti mism@ y a tu cuerpo.**



Conócete a ti mism@. **Una parte importante para evitar que te presionen a hacer algo que no quieres es conocerte a ti mism@ y saber qué es importante para ti y qué es lo que valoras.**

Ser consciente de tus sentimientos puede ayudarte a tomar la decisión correcta para ti.

## **Tómate tu tiempo. No hay prisa.**

**Encuentra a alguien que realmente te respete, que se preocupe por ti, que te guste y confíe en ti**—evita hacer algo sexual sólo para completar una lista de tareas. Disfrutar del sexo con otra persona NO es ni debe ser un proceso desafiante de prueba y error.

**El amor propio es la mejor base para saber cuándo estás preparad@ para el sexo. Un cuerpo apreciado y amado te dirá cuándo está listo.**

**Sé tú mism@. Respétate a ti mism@. Quiérete a ti mism@ #**

## **¿Qué es la virginidad?**

Ser virgen significa no haber tenido nunca relaciones sexuales. Muchas personas relacionan la pérdida de la virginidad con las relaciones sexuales con penetración, pero ¿qué pasa con quienes no están interesados en este tipo de sexo? Ser virgen es una idea y depende de ti definir lo que significa para ti, ya que no hay una definición correcta o incorrecta.

**¡Cuánto nos identificamos con las palabras que nos dicen hasta creer que somos eso!**

**Maricón/a**

**Marica**

**Gay**

## Las palabras se han transformado para faltar al respeto y degradar a los demás.

**Perra:** La palabra perra significa perro hembra y se utiliza para describir a una mujer sexualmente provocativa o a una mujer que no te gusta y la juzgas como mala. Los hombres también se llaman perra unos a otros, dando a entender que el otro es un debilucho y por ello demasiado femenino.

**¿Sabías que la perra era Artemisa-Diana, la diosa olímpica de la caza, de la naturaleza y de los animales salvajes, a menudo asociada a los perros que la acompañaban?**

**También era la diosa del parto y la protectora de las niñas hasta la edad del matrimonio.**

**No es de extrañar que la palabra se dirija a las mujeres fuertes y poderosas.**

**Virgen:** La palabra virgen se utiliza para describir a alguien, en especial a las mujeres que son heterosexuales e inexpertas en el sexo y por lo tanto se las ve como incompletas.

**¿Sabías que en realidad una virgen era simple y puramente una mujer que no estaba aferrada, ni poseída por ningún hombre y por lo tanto era independiente y autónoma?**

**¡¡Nada de incompleta, al contrario era una mujer totalmente en su poder!!**

**Frígida. Putilla. Zorra.** Algunas de las palabras que se pueden decir cuando alguien o un grupo de personas quieren menospreciar a alguien, porque la odian, están celosas de ella o quieren presionarla para que haga algo. Por ejemplo, llamándola frígida para que con tal de no ser etiquetada así, acabe teniendo sexo o haciendo algo sexual con alguien.

## Recuerda que se trata de una palabra y NO de ti.

Es sólo una palabra que se dispara hacia tí. Sí, se dispara; es como si alguien te disparara y a veces duele más que un puñetazo físico. No lo recibas, ni sientas que tienes que cambiar o justificarte para que el otro esté más cómodo o feliz con lo que siente.

Sé quien tu eres de verdad,  
no te conviertas en lo que los  
demás quieren ver o etiquetar.

Si te lanzan palabras como  
éestas, quédate con las personas  
de tu vida que te quieren y te  
respetan. ♥ Ellos confirmarán  
la verdad de lo que eres, no lo  
que no eres.

Virgen

Zorra

Perra

Frígida

Mojigata

# ¡TEST!

## ¿Estás preparad@?

Ser honest@ contigo mism@ es la única manera de saber si estás preparad@ o no para una relación sexual. Para ayudarte con esto aquí hay preguntas que puedes comprobar contigo mism@.

	SI	NO
 ¿Sientes que la relación que mantienes es sana, que puedes confiar en tu pareja y sentirte segur@ con ella?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 ¿Sientes una conexión especial con ella?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 ¿Puedes reírte y pasar tiempo juntos sin hacer nada sexual?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 ¿Habéis hablado de tener relaciones sexuales?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 ¿Te sientes cómod@ hablando de sexo, de lo que te gusta y lo que no?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 ¿Te presiona tu pareja para que tengas sexo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 ¿Sientes que puedes decir "No" si quieres?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 ¿Eres consciente de las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y de otros riesgos que conllevan las relaciones sexuales, como el embarazo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 ¿Conoces los diferentes tipos de anticonceptivos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	¿Habéis acordado qué métodos anticonceptivos vais a utilizar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	¿Os da vergüenza hablar sobre el uso del preservativo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	¿Quieres tener relaciones sexuales porque te apetece y no porque tu pareja quiere?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	¿Quieres tener relaciones sexuales porque tus amig@s dicen que tienen relaciones sexuales?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	¿Crees que podrías arrepentirte después?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## ¿Cómo te ha ido?

## ¿A qué has dicho SI y NO?

Al reflexionar sobre el cuestionario, ¿te ha aportado más información sobre ti y tu relación? ¿Te inspira a tener conversaciones con tu pareja que no has tenido? ¿Te sientes segur@ y comod@ para tener estas conversaciones? Si no es así, sabes que estás en un punto de tu relación en el que puede que no estés preparad@ para tener relaciones sexuales.

**Si crees que no estás preparad@ para el sexo, no pasa nada, nunca debes precipitarte. Respeta lo que eres y lo que sientes y tómate este tiempo para disfrutar de la construcción de una relación más profunda contigo mism@, con tus amigos y con todas las personas de tu vida. Los estudios han demostrado que muchos de los jóvenes que se han precipitado en el sexo se han arrepentido**

**después. Esto no tiene por qué ocurrirte a ti.**

Ser consciente de las ITS y de los métodos anticonceptivos es realmente importante y poder hablar de ello con tu pareja sin sentirte rar@ puede ser una gran confirmación para la profundidad de vuestra relación. Si no conoces las ITS o los tipos de anticoncepción, puedes averiguar dónde está la clínica de salud sexual más cercana para obtener más apoyo y asesoramiento.

**Si sientes que estás preparad@ para el sexo, no significa que tengas que tenerlo. Respeta lo que sientes, sabiendo que puedes decir tanto Si como No en cualquier momento.**

**Asegúrate de que tienes un método anticonceptivo antes de tener relaciones sexuales.**

# ¿Qué es lo importante cuando se trata de sexo?

## EL CONSENTIMIENTO:

**En cualquier tipo de acto sexual el consentimiento es SIEMPRE lo más importante.**

Siempre puedes elegir si quieres o no tener sexo, estés con quien estés. Sólo porque lo hayas hecho antes, incluso con la misma persona, no significa que tengas que volver a hacerlo. Así que, antes de ponerte manos a la obra recuerda la regla de oro:

**Nada de sexo sin consentimiento.**

**Incluso el sexo oral.** A algunas personas no les gusta dar o recibir sexo oral, lo cual está bien y hay que respetarlo. Por lo tanto, ¡nada de bajar la cabeza o suplicar!.

**Si la respuesta es no, RESPÉTALO, y déjalo pasar.**

## LA COMUNICACIÓN ANTES:

**Es mejor tener una charla embarazosa sobre sexo que tener un encuentro sexual embarazoso, desagradable o incluso traumático antes de estar preparad@.**

Ten una conversación antes. El mejor momento para tener una charla sobre lo que te gusta y lo que no te gusta del sexo, oral o con penetración (vaginal o anal), es ANTES de tener sexo, cuando todavía tienes la ropa puesta.

Esto os permite a ti y a tu pareja mantener una conversación sin coacciones ni presiones. **Repasad lo que os gusta, lo que no os gusta o lo que es absolutamente inaceptable. De este modo, en el momento más álgido, ambos conoceis las reglas.**

## LA COMUNICACIÓN DURANTE:

La comunicación antes del sexo no significa que la comunicación se detenga durante el mismo o al realizar cualquier actividad sexual. Escucha y busca pistas no verbales. Conecta con el cuerpo de tu pareja y con lo que te muestra a través de su lenguaje corporal. Pregúntale si está disfrutando. En cualquier momento, no tengas miedo de dar indicaciones o de decirle a tu pareja si algo no te funciona. Si tu pareja se muestra temerosa o incómoda, PARA y habla con ella.

## LA COMUNICACIÓN DESPUÉS:

Así cómo es importante comunicarte con tu pareja antes y durante el encuentro sexual, es igualmente importante comunicarte después, ya que esto edifica la relación y el placer de la experiencia mutua.

## NO TE AVERGÜENCES DE LA INEXPERIENCIA:

No pasa nada por no saber lo que te gusta o por no saber tener sexo oral o con penetración. De hecho, algunas de las experiencias sexuales más satisfactorias son las de exploración. **Sé abiert@ con tu pareja sobre tu experiencia o inexperiencia, y no sientas que tienes que actuar. ¡SÉ TÚ MISM@!**

La verdadera intimidad es la conexión que tenéis entre vosotr@s y no el acto sexual.

## LA CONTRACEPCIÓN:

Recuerda que es importante que una parte de vuestra comunicación sea sobre la anticoncepción. Para más información, consulta nuestros artículos sobre anticoncepción.

# EL CONSENTIMIENTO

¿A qué estás consintiendo realmente?

El consentimiento sexual es cuando una persona voluntariamente acepta participar en una actividad sexual o tener relaciones sexuales.

## QUÉ HACER

1 **Asegúrate de tener consentimiento siempre.**

2 **Comunicarte constantemente con tu pareja. No tiene que ser sentarse a hablar (aunque también puede ser) sino simplemente preguntar: ¿esto está bien? ¿esto te gusta?**

3 **Leer su lenguaje corporal. ¿Está relajado, feliz y diciendo que sí con su cuerpo y con sus palabras?**

4 **Escucha lo que tu pareja dice y comunica. Si tienes alguna duda de si alguien está consintiendo o no entonces PARA. Confírmalo con ellos, si no están seguros no sigas.**

# QUÉ NO HACER

**1 Si no hay consentimiento, no hay actividad sexual. Es así de simple.**

**2 No sigas si la persona se queda callada, no responde, está disgustada, tensa, retraída, se resiste o no tiene contacto visual contigo.**

**3 Si la comunicación no es clara hacia ti o no estás seguro, no continúes.**

**4 No sigas adelante a toda costa. Cualquier actividad sexual sin consentimiento es agresión sexual o violación.**

## ¿Hay algún momento en el que la persona no puede o no tiene la capacidad de dar su consentimiento?

**¡SI!** Cuando alguien ha tomado alcohol o drogas, está dormido, inconsciente, o está de alguna manera confuso. Si una persona tiene 13 años o menos no es capaz de dar su consentimiento, porque no tiene la capacidad de estar de acuerdo o de dar permiso.

**Es super importante que te asegures de que te han dado consentimiento y de que tienes la capacidad de dar consentimiento, antes de cualquier actividad sexual**

El consentimiento siempre tiene que estar claro, así que tienes que asegurarte de que lo tienes. Nunca des por sentado que lo tienes. Si alguien te dio su consentimiento una vez, no significa que ya lo tienes automáticamente en otro momento. El consentimiento siempre debe ser parte de la comunicación con tu pareja.



© Victor Rubio



© Victor Rubio

**¡Si una persona no dice  
que no, no quiere decir  
que haya dicho que sí!**

**El consentimiento tiene que ser claro.**

**Mira este vídeo acerca  
del consentimiento**



# Tener ITS ... ¡NO es sexy!

¿Sabías que cada día más de 1 millón de personas es diagnosticada de una Infección de Transmisión Sexual (ITS)? 🤔

Mientras que el consentimiento, conocer tus límites, estar en una relación respetuosa y divertida ES sexy, 💪💋 las ITS (infecciones de transmisión sexual) no lo son! ¿Conoces las diferentes ITS? Tener conciencia de las ITS es tan importante como saber si una relación es saludable o no.

Las ITS se pueden transmitir de una persona a otra por:

- Sexo vaginal sin protección**
- Sexo oral sin protección**
- Sexo anal sin protección**

Básicamente, cuando el fluido corporal pasa de una persona a otra. Los síntomas de las ITS varían desde dolor al orinar, secreción del pene o la vagina, dolor, picazón, sarpullido, enrojecimiento y bultos o llagas.

## IMPORTANTE:

Con una ITS a veces no hay síntomas. Por ejemplo, es común que las personas que tienen clamidia o gonorrea no tengan ningún síntoma. Lo que significa que podrían estar pasándoselo a otra persona sin saberlo, o una persona podría pasártelo a ti sin saberlo. Al no tener síntomas, es posible que las personas no piensen que necesitan hacerse la prueba o que necesitan tratamiento, por lo que, además de transmitirlo a otra persona, podría tener un efecto en la salud, como la infertilidad.



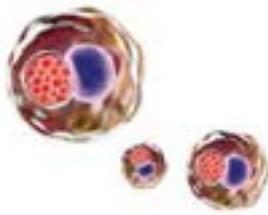
## Para resumir:

Hay 3 tipos de ITS: bacterianas, virales y parasitarias.

- Una **bacteria** se puede tratar con antibióticos.
- Una ITS que es un **virus** no se puede curar, pero se puede tratar para aliviar los síntomas.
- Un **parásito** (un insecto diminuto que vive del cuerpo humano 🤢) se puede tratar con antibióticos, champús o cremas especiales.

# Parásitos

SARNA	TRICOMONIASIS	LADILLAS
		
<p><b>Signos y síntomas</b></p>	<p><b>Signos y síntomas</b></p>	<p><b>Signos y síntomas</b></p>
<p>Picor intenso que empeora por la noche y sarpullido.</p>	<p><b>En mujeres:</b> Secreción vaginal anormal, dolor, hinchazón y picor alrededor de la vagina, dolor o malestar al orinar o al tener relaciones sexuales.</p> <p><b>En hombres:</b> Dolor al orinar o eyacular, necesidad de orinar con más frecuencia, secreción del pene, dolor, hinchazón y enrojecimiento alrededor del prepucio del pene.</p>	<p>Picor de noche, sarpullido y polvo negro en ropa interior.</p>
<p><b>Efectos sobre la salud</b></p>	<p><b>Efectos sobre la salud</b></p>	<p><b>Efectos sobre la salud</b></p>
<p>No tiene un efecto grave para la salud, pero necesita ser tratado.</p>	<p>Sin efectos graves para la salud, aunque algunas mujeres con la infección pueden correr un mayor riesgo de tener problemas más adelante.</p>	<p>Sin implicaciones graves para la salud, aunque el picor puede ser incómodo.</p>
<p><b>Cómo puede ser tratado</b></p>	<p><b>Cómo puede ser tratado</b></p>	<p><b>Cómo puede ser tratado</b></p>
<p>Cremas y lociones del médico de cabecera o el farmacéutico.</p>	<p>Antibióticos.</p>	<p>Se puede tratar con champús, lociones y cremas prescritos por un médico o farmacéutico.</p>



# Clamidia

Tipo: Bacteria



## HOMBRE

### Signos y síntomas

Sensación de ardor al orinar.



Dolor durante y después del sexo.



## MUJER

### Signos y síntomas

Sensación de ardor al orinar.



Dolor durante y después del sexo.



### Efectos sobre la salud

En los hombres si no se trata puede haber una infección en el testículo.



### Efectos sobre la salud

Si no se trata, las mujeres corren el riesgo de desarrollar la enfermedad pélvica inflamatoria (EPI) y daño a las trompas de Falopio.



Tanto en hombres como en mujeres si no se trata puede causar infertilidad.

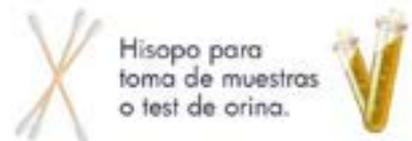
### Cómo puede ser tratado

### HOMBRE y MUJER

### Pruebas



Antibióticos.



Hisopo para toma de muestras o test de orina.

**Sabías que...**

el Virus del Papiloma Humano (VPH) causa las verrugas genitales, uno de los tipos más comunes de infecciones de transmisión sexual que puede causar una variedad de cánceres tanto en hombres como en mujeres.

En la mayoría de los países se ofrece a las y los jóvenes entre 11 y 12 años la vacuna contra el VPH en las escuelas. Las vacunas pueden ayudar a prevenir ciertas cepas del VPH genital y el cáncer del cuello del útero de vagina y vulva en las mujeres y el cáncer del pene y escroto en el hombre.

# Verrugas Genitales

## Tipo: Virus

### HOMBRE y MUJER

#### Signos y síntomas

Pequeñas protuberancias carnosas que empiezan como el tamaño de la cabeza de un alfiler y crecen. Pueden aparecer por dentro y por fuera de la zona de los genitales y el ano. Por lo general, son indoloras, pero pueden picar y sangrar.



#### Efectos sobre la salud

Si no se tratan, las verrugas pueden crecer en número y tamaño, pero no son dañinas para la salud.



#### Cómo puede ser tratado



Congelar o quemar las verrugas por un médico o enfermera, así como usar cremas y líquidos; sin embargo, como las verrugas genitales son un virus, pueden regresar.



#### Pruebas



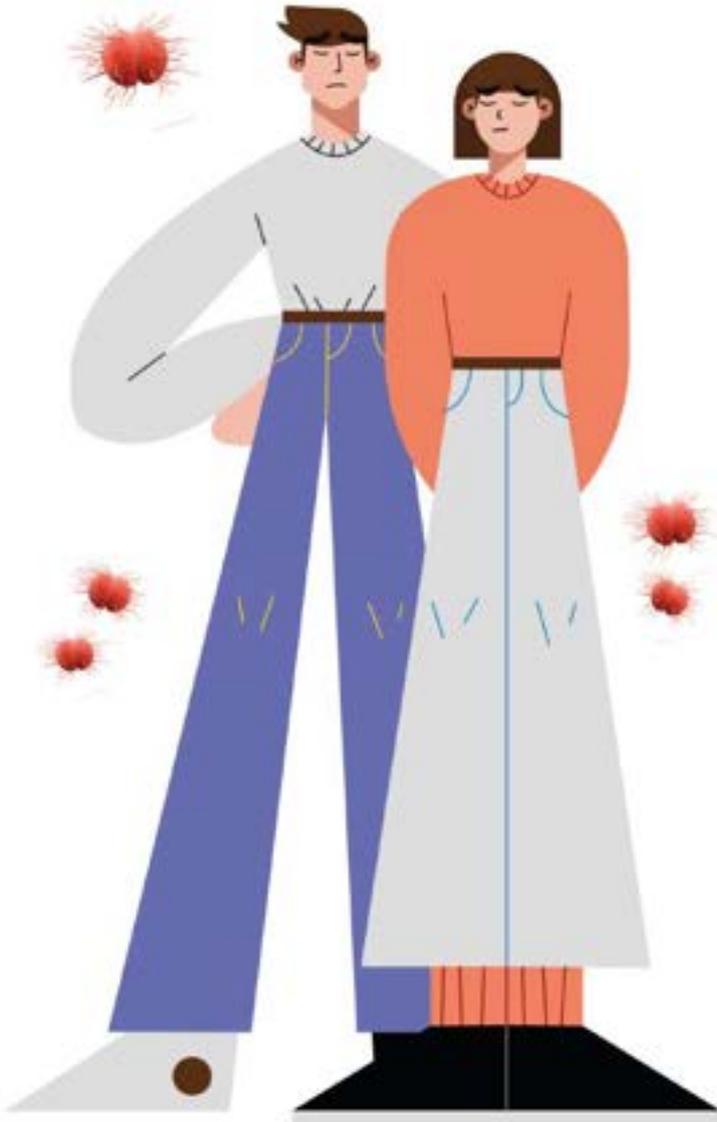
No existe un test rutinario para las verrugas genitales. Si ves bultos que crees que pueden ser verrugas, busca la clínica más cercana para que lo revisen.



## Sabías que...

¡Que ahora existe una cepa de Gonorrea llamada Super Gonorrea!

En este caso la bacteria se hace resistente a ciertos antibióticos. Los profesionales médicos son conscientes de esta cepa de gonorrea con el fin de recetar los antibióticos correctos.



# Gonorrea

## Tipo: Bacteria

### HOMBRE y MUJER

#### Signos y síntomas

Dolor de estómago.



Secreción amarillenta/blanca.



Dolor al orinar.



#### Efectos sobre la salud

Tanto en hombres como en mujeres si no se trata puede causar infertilidad.

#### Cómo puede ser tratado



Antibióticos por inyección.

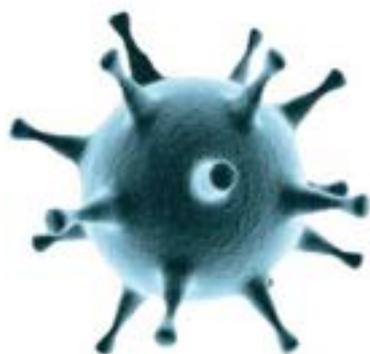


#### Pruebas



Hisopo para toma de muestras o test de orina.





# Herpes

Tipo: Virus



## HOMBRE y MUJER

### Signos y síntomas

Malestar con síntomas parecidos a los de la gripe, escozor, hormigueo o picor en el área genital o anal y ampollas dolorosas que se convierten en llagas rojas.



### Efectos sobre la salud

Aunque no hay implicaciones graves, ya que el herpes es un virus, los brotes pueden volver a ocurrir y las ampollas pueden aparecer en cualquier momento.



### Cómo puede ser tratado



No tiene cura, pero las cremas y pastillas antivirales pueden ayudar a aliviar los síntomas.



### Pruebas



Se utiliza un hisopo para extraer un poco de líquido de las ampollas o llagas visibles.

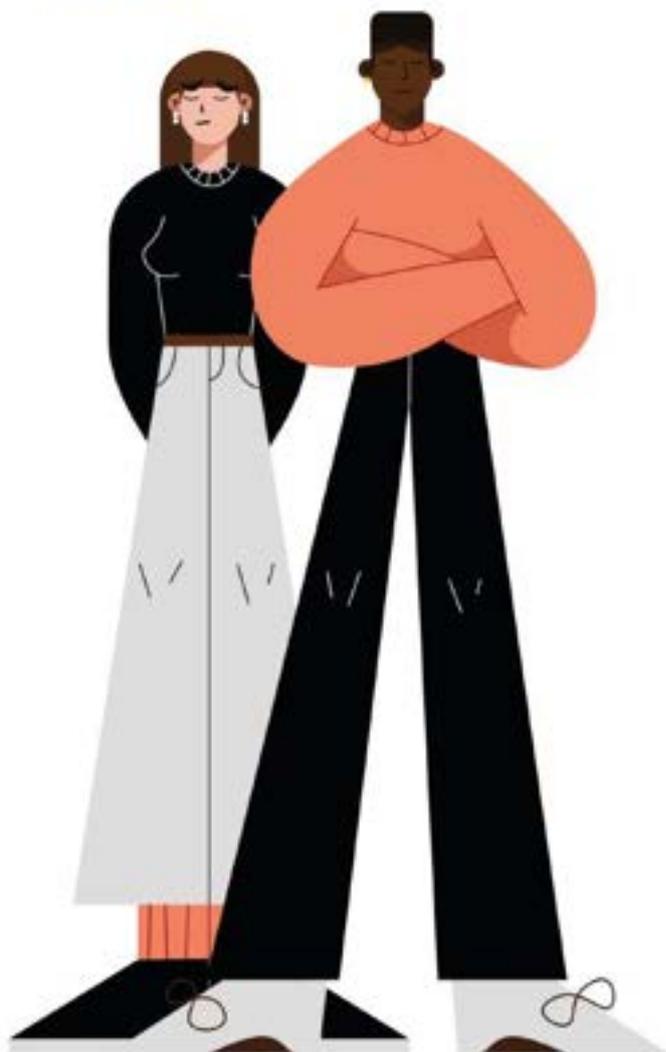


## Sabías que...

Que el VIH también se puede transmitir de persona a persona al compartir agujas.

PEP: si alguien piensa que ha estado expuesto al VIH dentro de (3 días) 72 horas, es posible tomar un medicamento contra el VIH llamado PEP que podría detener la infección.

PREP: es un medicamento que se puede tomar antes de tener sexo que puede reducir el riesgo de VIH. Ten en cuenta que PREP no reduce el riesgo de otras ETS.



# VIH

(Virus de inmunodeficiencia humana)

## Tipo: Virus

HOMBRE y MUJER

### Signos y síntomas

De 2 a 6 semanas después de la infección por el VIH, pueden aparecer **síntomas similares a los de la gripe**. Una persona puede parecer que está sana y bien durante muchos años hasta que su sistema inmunológico empieza a fallar.



### Efectos sobre la salud

Si no se trata, puede haber consecuencias graves para la salud que dejan a la persona vulnerable a otras enfermedades y también puede llevar a contraer el SIDA (síndrome de inmunodeficiencia adquirida).

### Cómo puede ser tratado



No curable, pero prevenible y tratable. Se realizan análisis de sangre periódicos para verificar que las células están combatiendo la infección y se usa una combinación de antirretrovirales. Una dieta y un estilo de vida saludables ayudan a reforzar el sistema inmunológico.

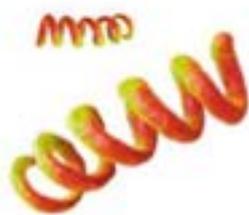


### Pruebas



Un análisis de sangre y una muestra de saliva de la boca.





# Sífilis

Tipo: Bacteria



## HOMBRE y MUJER

### Signos y síntomas

#### 1ra etapa:

Llagas indoloras que pueden aparecer en los genitales y la boca así como en otras zonas del cuerpo.

#### 2da etapa:

Erupción, dolor de garganta, cansancio, dolores de cabeza o glándulas inflamadas en el cuello, la ingle o las axilas.

#### 3ra etapa:

Puede afectar el cerebro y el sistema nervioso.

### Signos y síntomas

Si no se detecta ni se trata, la sífilis puede ser grave y puede propagarse al cerebro y al sistema nervioso, lo que podría provocar la muerte.

## Cómo puede ser tratado



Las primeras etapas de la sífilis se pueden tratar con antibióticos.



## Pruebas



Un análisis de sangre. También puede incluir la extracción de una muestra de líquido de cualquier llaga con un hisopo.



**“ Puede que no las  
veas pero son reales ”**



# ITS ¡TEST!

¿Cuánto sabes sobre las ITS?

- 1 ¿Sabes el nombre de 3 ITS?
- 2 Practicando sexo oral se puede coger una ITS. Verdadero o falso.
- 3 ¿Puedes nombrar 3 métodos anticonceptivos que eviten el embarazo?
- 4 ¿Si un condón se rompe durante el coito qué debes hacer?
- 5 ¿Cuál es la ITS más común entre los jóvenes?
- 6 ¿Cuál es la única forma de anticoncepción que protege contra las ITS y además evita el embarazo?
- 7 ¿Los condones tienen fecha de caducidad?

Contesta estas preguntas para descubrirlo:

- 8 ¿Si la clamidia o la gonorrea se dejaran sin tratamiento cuáles serían las consecuencias para la salud?
- 9 ¿La sífilis tiene tratamiento?
- 10 Las verrugas genitales ¿están causadas por un virus o por una bacteria?
- 11 ¿Qué es la anticoncepción de emergencia?
- 12 ¿Cuál es la mejor manera de evitar una ITS?



1. Clamidia, Gonorrea, VIH, Verrugas genitales, Herpes, Sifilis, Sarna, Piojos públicos, Tricomoniasis.  
 2. Verdadero.  
 3. El parche, el DIU, la píldora, la inyección Depo-Progvera, el anillo vaginal, el diafragma.  
 4. Ir a una clínica de salud sexual de tu localidad para hacerte pruebas de ETS, y en el caso de una mujer o chica joven, hablar con alguien sobre cómo conseguir anticonceptivo de emergencia.  
 5. La clamidia y la gonorrea.  
 6. Los condones.  
 7. Sí.  
 8. La infertilidad.  
 9. Sí, con antibióticos.  
 10. Un virus.  
 11. Una pastilla que se puede tomar hasta 72 horas después de tener sexo sin protección (o hasta 5 días en el caso del DIU o de otro tipo de pastilla anticonceptiva de emergencia) si una mujer o chica joven está preocupada de quedarse embarazada.  
 12. Usar condones.

## RESPUESTAS

# ANTICONCEPCIÓN

## Tu cuerpo, tu decisión

Existen más de 11 métodos diferentes de anticoncepción. Aquí incluiremos brevemente la mayor parte de ellos, pero si quieres más información sobre la anticoncepción, consulta con una clínica de anticoncepción y salud sexual de tu localidad.

### El condón masculino

#### Qué es:

Hecho de látex (también puedes conseguir condones sin látex si tienes alergia al látex), el condón se usa para cubrir el pene y así evitar que el esperma entre en la vagina.

#### Ventajas:

**Es la única forma de anticoncepción que protege contra las ITS.** Fácil de usar. No incluye hormonas artificiales. Hay muchos tipos distintos, incluso condones muy finos (pero igual de fuertes) para los que no les gusta la sensación de los condones, con estos aumenta la sensación al tener relaciones sexuales con su pareja. No tiene efectos secundarios graves.

#### Desventajas:

Las parejas pueden sentir que interrumpe la relación sexual (hay que parar para ponerse el condón etc) pero puede usarse como parte del juego previo. **Los condones son fuertes, pero si se usan incorrectamente se pueden desgarrar o romper.**

#### Comprobaciones necesarias que hay que hacer en un condón:

Los condones son 98-99% eficaces. Ese 1-2% es cuando no se han hecho las comprobaciones o el condón se ha utilizado incorrectamente.

# CÓMO UTILIZAR EL CONDÓN MASCULINO

## Comprobaciones necesarias que hay que hacer:

- 1 El condón debe ponerse cuando el pene está erecto (duro) y antes de entrar en contacto con el cuerpo de tu pareja. 🍆
- 2 Comprueba que no está caducado. Todos los condones deben tener una fecha de caducidad, si el condón está caducado se seca el lubricante del condón y se puede partir.
- 3 Asegúrate de que el condón está homologado con un sello de CE o un símbolo del corazón, que quiere decir que ha sido comprobado y es de buena calidad.
- 4 Asegúrate de que hay aire en el paquete, moviendo el condón a un lado del paquete. Si no hay aire en el paquete (el paquete está plano) significa que el paquete se ha pinchado lo que puede hacer que el lubricante se seque y sea más fácil que el condón se rompa. Si no hay aire en el paquete no lo uses, coge otro condón.
- 5 Abre el paquete con cuidado usando las manos (no abras el paquete con los dientes). 😬👤
- 6 Asegúrate de que el condón está hacia arriba. Debe parecer un sombrero mejicano con el condón saliendo para arriba por el centro del aro. 🏠
- 7 Sujeta la punta del condón entre el índice y el pulgar para asegurarte de que no hay aire atrapado dentro de la punta (el condón puede romperse si hay aire atrapado dentro).
- 8 Coloca el condón sobre la punta del pene.
- 9 Mientras aprietas la punta del condón, desenróllalo hacia abajo a lo largo del pene erecto. Nota: si el condón no se desenrolla, probablemente está del lado erróneo. Quítatelo y empieza de nuevo con un nuevo condón porque ese puede tener espermatozoides encima.

## Durante y después de la relación sexual:

- Asegúrate de que el condón sigue en su sitio mientras tienes la relación sexual. Si se sale, para, y ponte uno nuevo.
- Después de la eyaculación, mientras el pene está aún duro, sujeta el condón y con cuidado retira el pene del cuerpo de tu pareja.
- Quítate el condón sólo cuando el pene ya no tenga contacto con el cuerpo de tu pareja.
- ¡Nunca uses un condón dos veces!
- ¡Nunca uses dos condones (uno encima de otro)!!! 2 condones NO son mejores ni dan mayor protección que 1. Puede haber fricción entre ellos y acabar rompiéndose o partiéndose.

## Qué es:

Parecido al condón masculino pero se coloca dentro de la vagina.

## Ventajas:

Protege contra las ITS. No tiene efectos secundarios graves.

## Desventajas:

Puede ser empujado hacia dentro de la vagina, necesitas asegurarte de que el pene está dentro del condón femenino en la vagina. Aunque se puede conseguir, no se utiliza tanto ni es tan popular como el condón masculino.

## EL MÉTODO DE LA MARCHA ATRÁS

**¡NO es  
un método  
anticonceptivo!  
¡NO LO USES!**

La marcha atrás  
¡no te protege  
de las ITS!

## El condón femenino

Puede ser que hayas oído hablar del método de la marcha atrás. También conocido como "salirse". Esto implica sacar el pene de la vagina antes de la eyaculación para evitar un embarazo.

Se considera una forma arriesgada e ineficaz de anticoncepción porque previamente al orgasmo masculino y a la eyaculación, se produce una pequeña cantidad de semen pre eyaculatorio que también se conoce como líquido preseminal, que contiene espermatozoides.

**Incluso esta cantidad, aunque pequeña, de líquido preseminal que se produce antes de la eyaculación puede provocar un embarazo si la mujer está ovulando.**



# ANTICONCEPTIVOS HORMONALES

*Para mujeres*

Los anticonceptivos hormonales contienen hormonas artificiales, ya sea estrógenos y progesterona o sólo progesterona, que se liberan en el cuerpo para detener la ovulación.

Los anticonceptivos hormonales funcionan deteniendo la ovulación, engrosando el moco cervical para evitar que el espermatozoide alcance el óvulo y reduciendo el grosor de la pared del útero (matriz) para evitar que el óvulo fecundado se implante en el útero y crezca (embarazo).

Existen otros tipos de anticonceptivos que no son hormonas artificiales como el condón, el diafragma, el DIU de cobre y la esponja.

**Aquí tienes información básica sobre las formas de anticoncepción hormonal.**

**Nota: para obtener más información o consejo médico contacta con tu médico de familia o servicio de salud sexual y anticoncepción de tu localidad**

## **La píldora:**

La píldora es una pequeña pastilla que se toma de forma oral normalmente durante 21 días, después se hace una pausa de 7 días en los que el cuerpo tiene lo que se llama "falso sangrado" que no es realmente un periodo sino un sangrado debido a la retirada de las hormonas artificiales.

**El parche anticonceptivo:**

Se parece a una tirita que se pega a la piel y libera las hormonas artificiales estrógenos y progesterona (las mismas hormonas que la píldora). Necesitas usar un parche nuevo cada semana durante 3 semanas de cada 4.

**El implante:**

Es un pequeño tubo flexible de alrededor de 40 mm de tamaño, que se inserta bajo la piel del brazo y libera en el cuerpo la hormona artificial progesterona, y que puede durar hasta 3 años. Requiere un pequeño procedimiento quirúrgico para colocarlo y retirarlo.

**La inyección:**

La inyección puede ser en el glúteo o en el brazo. Hay distintos tipos que pueden durar de 8 hasta 13 semanas. Una vez se ha administrado la inyección, no se puede retirar del cuerpo, así que, si no te sientes bien o experimentas efectos secundarios, puede que no desaparezcan hasta las 8-13 semanas.

**El SIU:**

Un pequeño dispositivo de plástico con forma de T que libera en el cuerpo la hormona artificial progesterona. Puede durar hasta 5 años, pero puede retirarse en cualquier momento.

**El anillo vaginal:**

Un pequeño anillo de plástico suave que se coloca dentro de la vagina y se puede dejar ahí durante 21 días, después se saca y se pone en una bolsa especial para tirarlo a la basura. 7 días después de quitar el anillo, se puede insertar uno nuevo.

**Recuerda: Tanto estos tipos de anticonceptivos hormonales, así como otros no hormonales (el DIU, el diafragma, la esponja anticonceptiva y el método de reconocimiento de la fertilidad) no protegen contra las ITS. Los únicos que protegen contra las ITS son los condones.**

## Efectos secundarios del control hormonal de la natalidad

Como cualquier otro medicamento, con el control hormonal de la natalidad se pueden experimentar efectos secundarios. Uno de ellos es que puede afectar al estado de ánimo. **Algunos estudios han descubierto que las chicas y mujeres que usan control hormonal de la natalidad tienen una probabilidad mucho más alta de ser diagnosticadas con depresión.** Si alguien empieza a usar anticonceptivos hormonales en los primeros años de la adolescencia, puede no darse cuenta de que sus cambios de humor y sus emociones están cambiando por estar tomándolos, y puede pensar que sus cambios de humor y sus emociones son naturales (que es su carácter tener altibajos o llorar a la mínima o de pronto sentir enfado y frustración). Estos estados de ánimo pueden convertirse en su día a día, y llegar a sentir que ésa es su manera de ser, o que eso es lo que son, con lo que puede ser difícil relacionar los cambios de humor con los anticonceptivos hormonales que están tomando.

**El control hormonal de la natalidad también puede tener otros efectos secundarios que incluyen migrañas, caída del cabello, pérdida de libido (deseo sexual), aumento de peso, hinchazón, náuseas, dolores de cabeza, mareos, dolor en los pechos, quistes en los ovarios, y pueden afectar el funcionamiento normal de la tiroides y la salud hormonal en general.**

**Si decides tomar anticonceptivos hormonales, sería una gran idea observar tu cuerpo y todos los cambios que están ocurriendo para ser consciente de si te están afectando, o cómo te están afectando. Tomar hormonas artificiales modifica el delicado sistema de equilibrio hormonal que es un importante indicador interno de tu salud y bienestar general.**



# Anticonceptivos no hormonales

## El DIU:

Es un pequeño dispositivo de plástico y cobre en forma de T que es colocado en el útero por un médico o enfermera. El cobre que se libera en el cuerpo es tóxico para el espermatozoide y por lo tanto evita que los espermatozoides sobrevivan en el cuerpo de la mujer. El DIU puede permanecer en el cuerpo alrededor de 5-10 años, pero puede retirarse en cualquier momento. Los efectos secundarios específicos del DIU es que puede provocar que el sangrado menstrual sea más intenso o dure más, además se asocia un pequeño aumento del riesgo de embarazos ectópicos (cuando un óvulo fecundado se implanta fuera del útero, normalmente en una de las trompas de Falopio) si el DIU falla.

## El diafragma:

Es un dispositivo flexible y suave de silicona o látex que se utiliza con un espermicida (una crema o gel que evita que los espermatozoides entren en el útero). El diafragma se coloca dentro de la vagina para cubrir el cuello del útero. Solo se utiliza durante la relación sexual, y se puede colocar en cualquier momento antes de ello (aunque se necesita espermicida extra 3 horas antes del acto sexual). Puede llevar algún tiempo acostumbrarse a usarlo con comodidad. Hay personas que pueden ser intolerantes al espermicida.

## La esponja anticonceptiva:

Es una esponja específica hecha de una espuma de plástico que contiene espermicida que se inserta en la vagina antes de tener relaciones sexuales. La misma esponja no puede volver a utilizarse, pero una esponja puede durar hasta 24 horas (debería dejarse dentro 6 horas después de la relación sexual), **no puede dejarse dentro más de 30 horas**. Al igual que todos estos métodos, no protege contra las ETS.

## El método de reconocimiento de la fertilidad:

Este método está basado en observar tu cuerpo y tu ciclo todos los días. Se trata de identificar y registrar diariamente los signos y síntomas de la fertilidad durante el ciclo menstrual para evitar el embarazo, observando la duración del ciclo menstrual. Se toma nota de la temperatura diaria del cuerpo, así como de los cambios en el flujo vaginal (el moco vaginal).

Este método te puede proporcionar una mayor conciencia de tu cuerpo y es un método natural de anticoncepción en el que no se usan hormonas artificiales, por lo que no habría efectos secundarios, pero se necesita dedicación y constancia para anotar los cambios de tu cuerpo. Se puede tardar de 3-6 ciclos menstruales en aprenderlo, y hace falta anotar diariamente las observaciones.

## Los anticonceptivos de emergencia:

pueden usarse para evitar el embarazo después de haber tenido relaciones sexuales sin protección, o si el anticonceptivo usado ha fallado, por ejemplo, si te has olvidado de tomar la píldora o si el condón se ha roto. Se recomienda utilizar el anticonceptivo de emergencia lo antes posible para evitar el embarazo.

Hay dos tipos de anticonceptivo de emergencia:

- La pastilla anticonceptiva de emergencia. También conocida como la pastilla del día siguiente.
- El dispositivo intrauterino (también conocido como DIU). El DIU puede ser insertado hasta 5 días después de tener sexo sin protección.

**Antibióticos: algunos tipos de antibióticos pueden interferir con los anticonceptivos, así que, si te recetan antibióticos y estás tomando anticonceptivos hormonales durante este periodo, utiliza además condones para asegurarte de que estás protegida.**

**Recuerda que es tu cuerpo y tu decisión, así que haz sólo lo que sientas que es bueno para TI. Si pruebas un tipo de anticonceptivo y no te gusta o no te sienta bien, siempre puedes cambiarlo.**



# La vulva y la vagina

La vulva es el nombre de las partes externas de los genitales femeninos y a menudo se llama erróneamente vagina. La vulva y los labios forman la entrada de la vagina, y la vagina es la parte interna de los genitales femeninos.

## La vulva está formada por:

**El monte de Venus**, la almohadilla de tejido que suele estar cubierta de vello púbico. Funciona como amortiguador durante las relaciones sexuales y también contiene glándulas sebáceas que segregan feromonas (sustancia química) para la atracción sexual.

**Los labios mayores** son los labios exteriores que están cubiertos de vello púbico. Su función es contener y proteger los otros órganos genitales.

**Los labios menores** son los labios interiores (dentro de los labios mayores). Comienzan en el clítoris y terminan bajo la abertura de la vagina. La piel no tiene pelo y puede ser corta, larga, arrugada o lisa.

A menudo un labio es más largo que el otro. Su función es proteger las aberturas vaginal y uretral de la irritación, la sequedad y la infección.

**El clítoris** se encuentra bajo el punto

de unión de los labios internos y tiene un papel más sensual que funcional.

**El himen** es una fina membrana de tejido que cubre el orificio vaginal, aunque no se sabe si tiene una función específica, se cree que mantiene alejados los gérmenes y la suciedad. Durante la pubertad, los ovarios producen estrógeno y hacen que el himen cambie de forma y se estire, volviéndose susceptible de desgarrarse (a veces esto puede causar un ligero dolor, pero otras veces no). El himen adquiere entonces una forma de media luna que permite que la sangre menstrual salga del cuerpo durante la menstruación.

**La uretra** es un conducto que está conectado a la vejiga y por donde sale la orina del cuerpo y está separado de la abertura de la vagina.

El **vestíbulo** alberga la abertura (entrada) de la vagina y la uretra.

El **orificio urinario** se encuentra justo delante del orificio vaginal y es por donde sale la orina del cuerpo.

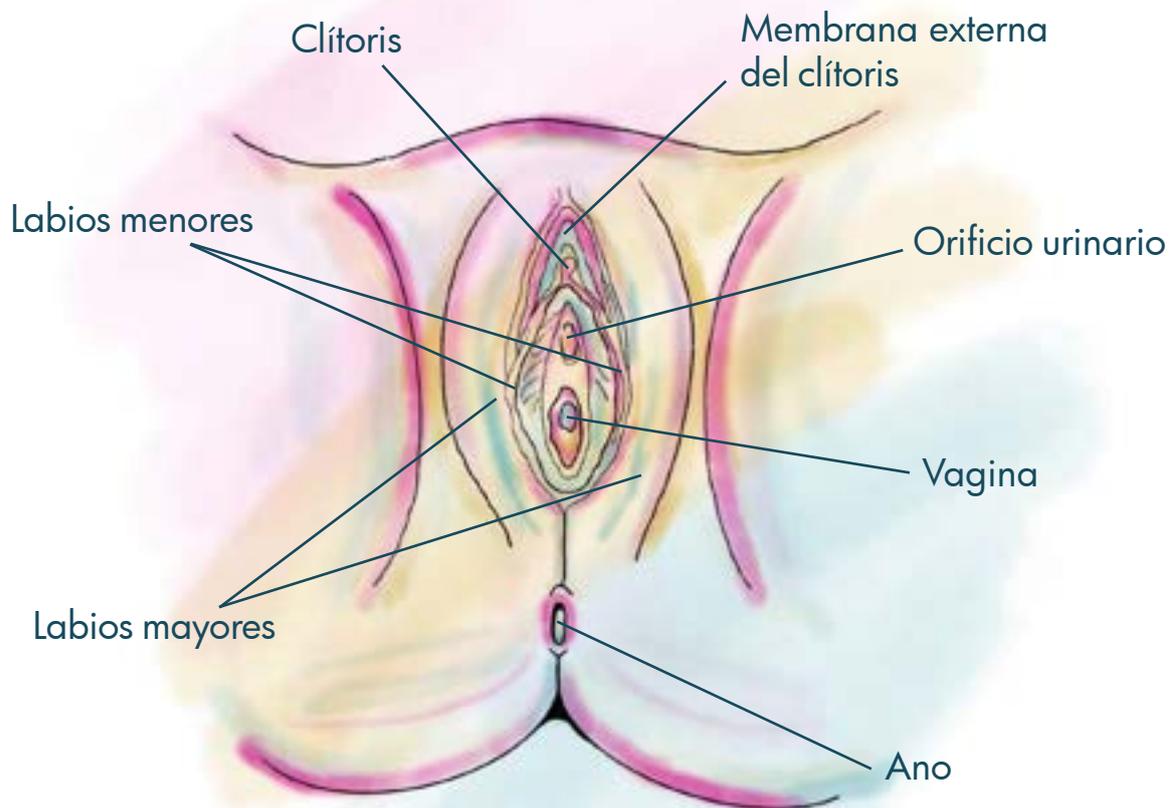
El **orificio vaginal** se encuentra debajo del orificio urinario y es por donde sale la sangre menstrual del cuerpo, por donde se produce la penetración sexual y por donde nacen los bebés. La vagina es elástica y se expande cuando la persona se excita.

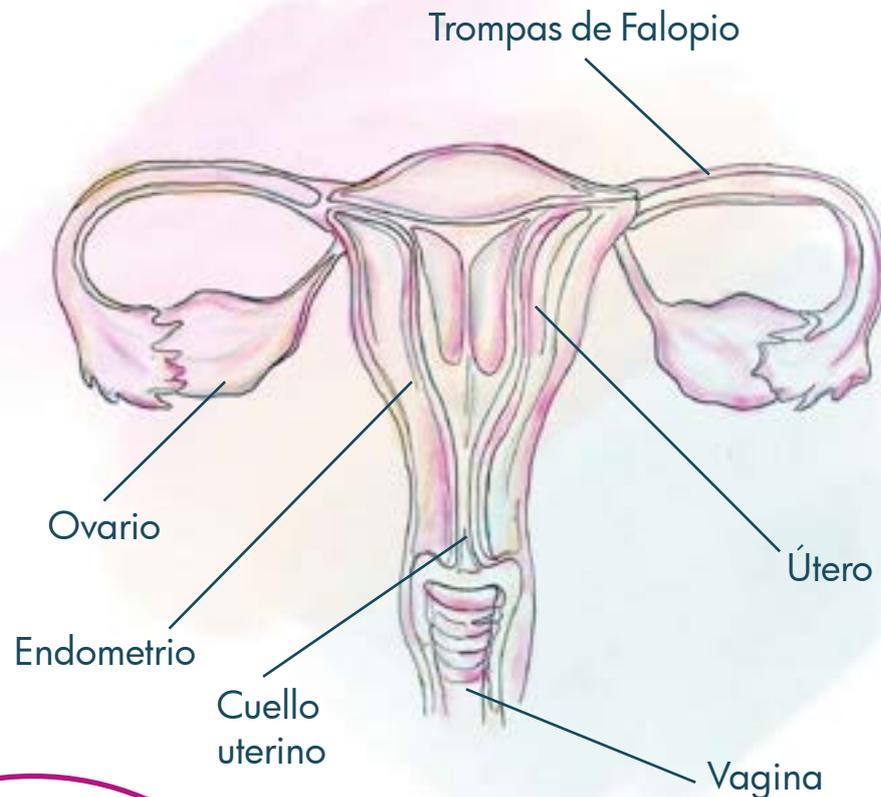
El **perineo** o perimé es la zona muscular y de tejido conectivo entre la vagina y el ano.

**La vagina es el órgano sexual femenino, un canal elástico y musculoso de unos 5 a 10 centímetros de largo, con un revestimiento suave y flexible que proporciona lubricación y sensación. La vagina conecta el útero con el mundo exterior.**

La vagina es el espacio más sagrado de la mujer y la apertura a su centro de sacralidad, que es el cuello uterino.

El cuello uterino es un cuello de tejido con forma de cilindro que conecta la vagina y el útero. Situado en la parte más baja del útero, el cuello uterino está compuesto principalmente por tejido fibromuscular.





© Ilustrado por Sumha Serafin

Durante la menstruación, el cuello uterino se abre un poco para permitir el paso del flujo menstrual. Durante el parto vaginal, el cuello uterino se dilata ampliamente para permitir el paso del bebé.

**El cuello uterino** produce un moco cervical que cambia de consistencia durante el ciclo menstrual para prevenir o facilitar el embarazo. Justo antes de la ovulación, los fluidos cervicales aumentan y adquieren una consistencia similar a la de la clara de huevo cruda, lo que nutre a los espermatozoides y mejora su capacidad de desplazamiento a través del canal cervical. Después de la ovulación, el moco se vuelve más espeso y dificulta la entrada de los espermatozoides.

**Durante la penetración heterosexual** (penetración vaginal) la vagina recibe el pene. Es un momento importante a la hora de mantener relaciones sexuales, ya que es la mujer la que guía a su pareja masculina en el momento de introducir el pene. Sin embargo, a menudo se experimenta al revés, es decir, el hombre se impone entrando en la vagina. Esto lleva a que muchas mujeres tengan dolor cuando el pene entra, ya que la vagina puede no estar "preparada" o

no se le da su protagonismo podríamos decir y por lo tanto no está invitando al pene a entrar.

**A nivel físico la vagina debe estar caliente, hinchada y bien lubricada para que se considere que está preparada para ser penetrada.**

Todo el tejido es suave y esponjoso, y el pene puede deslizarse dentro. Si no hay ningún cambio con la vagina (no está preparada) entonces puede causar fricción y los músculos pueden contraerse lo que puede causar dolor.

## Sabías que...

- **El clítoris** tiene 8.000 terminaciones nerviosas. 4.000 más que la punta del pene.
- **Tu vagina se limpia sola!** La vagina produce los fluidos necesarios que limpian la zona vaginal.
- **Al igual que los copos de nieve, no hay dos vulvas iguales.** Los labios mayores y los labios menores tienen un aspecto diferente en cuanto a color, forma y tamaño.
- **Aparte de los intestinos, las vaginas contienen más bacterias (bacterias buenas) que cualquier otra parte del cuerpo, que ayudan a equilibrar los niveles de pH.** Cuando estos niveles se alteran, pueden producirse picores, un flujo inusual, ardor y un olor desagradable.
- **La vagina crece cuando se excita.** Puede duplicar su tamaño cuando se excita, ya que la parte superior se alarga y empuja el cuello uterino y el útero un poco más adentro del cuerpo para dejar espacio a la penetración.
- **La vagina lubrica de forma natural** para que las relaciones sexuales con penetración sean más agradables y cómodas.

**Muchas mujeres jóvenes experimentan dolor durante la penetración lo cual NO es normal.**

**En ningún caso debes sentir dolor vaginal durante la penetración.**

**La vagina nos dice si está preparada o no, así que es conveniente escucharla y no anular la comunicación sólo para tener sexo o para complacer el deseo de penetración de tu pareja.**

# CONTROL DE SALUD

**Nota importante:** Si notas algún cambio de forma, tamaño, color, secreción inusual, ampollas, llagas, picor o hinchazón, habla con tu médico de cabecera o profesional sanitario para que te haga una nueva revisión y para prevenir infecciones.

- Es muy importante **conocer el aspecto, la forma, el tamaño y el tacto de la vulva** para poder detectar fácilmente cualquier cambio de aspecto o de flujo.
- **Los profesionales sugieren que te revises la vulva una vez al mes**, entre las menstruaciones, y que lo hagas alrededor del mismo día de cada mes.
- **Busca un espacio privado y cómodo** en el que no te molesten. Necesitarás un lugar con buena luz y tener un espejo de mano.
- **Revisa la zona donde crece el vello púbico.** Comprobar si hay bultos, erupciones, manchas o lunares.

- **Buscar en el clítoris** cualquier decoloración, protuberancias o crecimientos. Hacer lo mismo con los labios mayores (labios exteriores) y los labios menores (labios interiores). Comprueba también el orificio de la vagina, el orificio de la uretra y el perineo para ver si hay algún bulto, protuberancia, crecimiento o erupción.

# El clítoris

**Cuánto sabemos realmente sobre el clítoris?**

Cuando la gente habla del clítoris, suele referirse al glande, que es un nudo del tamaño de un guisante donde se unen los labios internos. Este "nudo" es la parte exterior más rica en nervios y muy sensible de la vulva, pero es sólo la punta del iceberg, ya que dos tercios de este delicado órgano (el cuerpo que son el corpora, la crura y el bulbo) están dentro del cuerpo por debajo del glande.

**Con el doble de terminaciones nerviosas que el pene, este precioso órgano es una fuente de energía asombrosa en el cuerpo femenino y la profundidad del placer que nuestros cuerpos pueden albergar por diseño es incomprendida en el mejor de los casos, a menudo desalentada activamente y generalmente desconocida.**

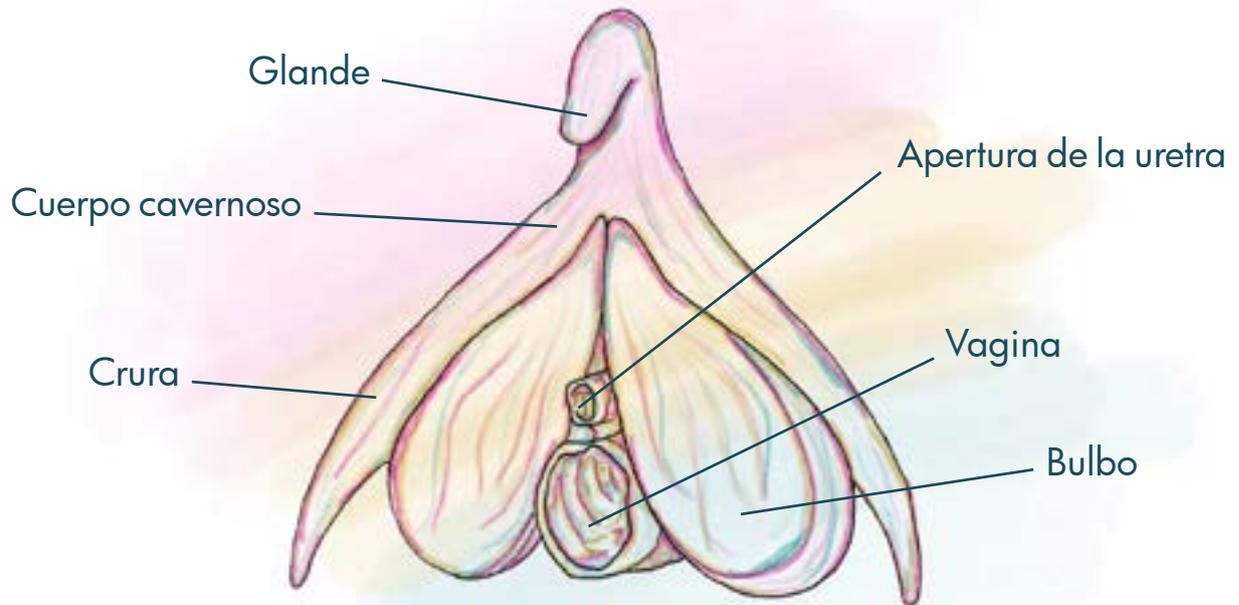
El placer es diferente para cada mujer y, por lo tanto, la estimulación de este órgano en forma de cáliz se puede sentir desde el interior y el exterior.

**¡¡Es el verdadero punto G!!**

**Sí, el llamado punto G es en realidad parte de la red interna del clítoris!**

No creas que por estar escondido es menos potente. Consigue explorar una parte muy preciada de tu cuerpo pero no sólo a través de la estimulación física, también sabiendo que hay una delicadeza y belleza innata en tu interior. Permítete conectar a diario con esta hermosa red interior de delicadeza. Imagina que en tu cuerpo hay un cáliz muy sensible que irradia preciosidad y belleza: ¡¡es el clítoris!!!





© Ilustrado por Sumha Serafin

## ¿Qué es un cáliz?

La palabra cáliz deriva del griego kalyx a través del latín calyx, y significa simplemente "copa". La forma más común de un cáliz es la de un gran cuenco en la parte superior, con un tallo que se ensancha a medida que desciende hasta una base plana.

El cáliz también ha sido denominado el Santo Grial, lo que le confiere un poder milagroso y se utiliza como objeto religioso. Para muchos, el cáliz simboliza las energías femeninas del universo y también se describe como el vientre de la diosa.

Cada mujer es diferente en la forma del cuerpo y siente diferente cuando se estimula, así que como siempre, comunícate con tu pareja acerca de lo que le gusta y lo que te gusta para que sea un momento placentero para ambos.

**Para una forma práctica de profundizar en la relación contigo misma, en tu verdadera belleza interior y en lo sagrado que hay en tu interior, colócate con los pies separados a la anchura de los hombros e imagina que un péndulo cuelga de tu cuello uterino entre tus pies y empieza a mover el péndulo imaginario en un movimiento en forma de ocho de lado, centrándote en el punto medio del ocho. Sentirás como toda la zona de la vagina, el clítoris, el útero, principalmente todas tus partes inferiores femeninas se animan y encienden.**

# El Pene

**El pene es el órgano sexual masculino, que alcanza su tamaño máximo durante la pubertad. Además de la función sexual de transportar el semen fuera del cuerpo, también es el lugar por donde sale la orina. La forma del pene es muy similar a la del clítoris, pero en lugar de ser un órgano interno como el clítoris, es más bien un órgano externo, formado por la raíz, el cuerpo (eje) y el glande.**

**La parte del glande del pene también se llama "cabeza" o "punta" y contiene 4.000 terminaciones nerviosas, lo que la convierte en la parte más sensible del pene.**

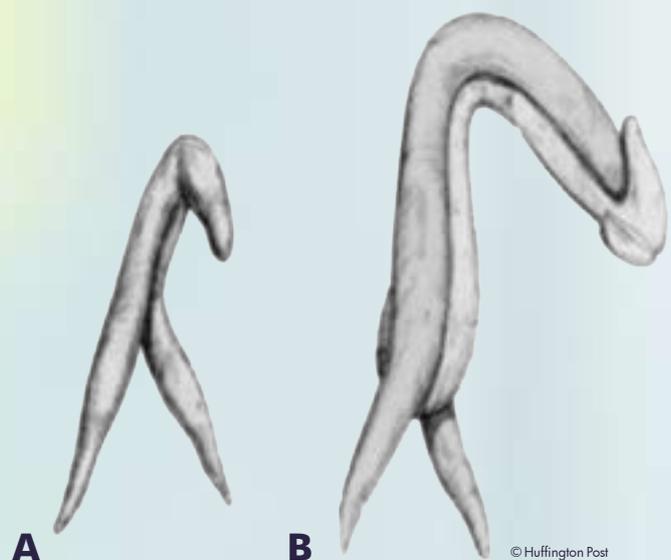
Si un niño, joven u hombre no está circuncidado, el prepucio es la capa de piel que cubre la cabeza del pene. La circuncisión es la extirpación quirúrgica del prepucio.

A lo largo de los lados del pene hay dos hebras de tejido llamadas cuerpo cavernoso, que es donde la sangre llena este tejido para causar una erección.

**Al igual que el cuerpo femenino, cada cuerpo masculino tiene una forma y un tamaño diferentes y se siente de forma distinta cuando se estimula; así que, como siempre, comunica a tu pareja lo que le gusta**

y lo que te gusta para que sea un momento placentero para ambos.

El pene es un órgano que no sólo está ahí para funcionar, como conseguir una erección a tiempo y o ser la última parte de la micción, es una parte muy sensible del cuerpo.



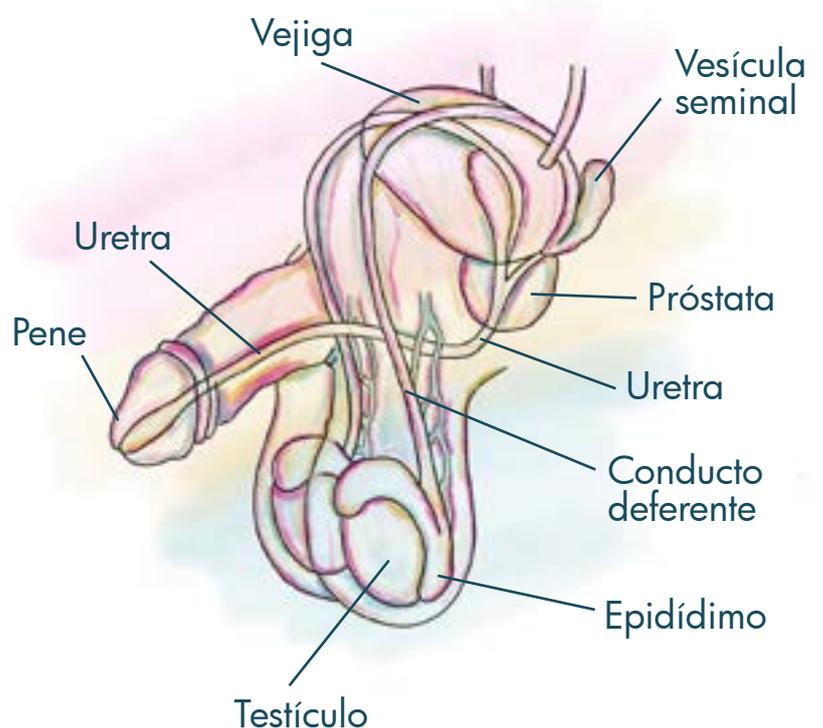
El clítoris (A) y el pene (B) emergen de las mismas células en un cigoto.

**En los medios de comunicación y en la sociedad, el pene no se representa como una parte sensible o valiosa del cuerpo, sino que se ve como algo que sólo está ahí para el sexo, con expectativas de cómo debería funcionar y, por supuesto, de lo grande que debería ser, lo que hace que muchos jóvenes se sientan presionados durante la pubertad con la esperanza de que su pene sea grande, ya que un "pene grande" convierte a alguien en un "verdadero" hombre (lo que, por supuesto, sabemos que no es en absoluto cierto).**

**La eyaculación precoz se produce cuando la eyaculación sucede antes de lo que él o su pareja desearían durante la penetración.**

La eyaculación precoz se produce cuando se tiene un orgasmo antes del coito o justo después de empezar. No hay un momento determinado en el que deba producirse la eyaculación durante el sexo, pero si eyacula y pierde la erección muy pronto, tú y tu pareja podéis sentir que no hay tiempo suficiente para disfrutar. Esto puede ser frustrante e incluso embarazoso, sin embargo, es un problema común para los hombres y los datos dicen que entre el 30% y el 40% lo tienen en algún momento de su vida.

**El tamaño realmente no importa,** especialmente cuando se trata de la conexión con el otro y la sensibilidad del tacto. También puede existir la presión de tener una erección durante el mayor tiempo posible, lo que puede ser la razón por la que muchos jóvenes tienen eyaculación precoz cuando tienen relaciones sexuales por primera vez o varias veces debido a que se ponen bajo presión y a un nivel de lo que se espera de ellos.



# Cuidar el pene

**Cuidar de ti y de tu cuerpo es siempre súper importante, cuanto más nos cuidemos más lo sentirán los demás y lo respetarán. Esto incluye el cuidado de los genitales. Tu pene no es un artista sino una parte de ti y como cualquier parte de nosotros, es clave conectar con él y cuidarlo.**

**Lavar el pene y los testículos todos los días es muy importante**, ya que si no lo haces se acumula una sustancia cremosa de color blanco amarillento llamada esmegma bajo el prepucio o en la cabeza del pene. El esmegma es una sustancia natural (secreciones, humedad, aceite y células de la piel) que se encuentra en los genitales, pero si se deja que se acumule puede provocar una infección, por lo que es importante limpiarlo suave y adecuadamente todos los días. Si tienes prepucio, retíralo suavemente para lavarte por debajo.

Cuando te masturbas o simplemente cuando estás bajo la ducha y te lavas, ¿te permites tratar todo tu cuerpo con ternura y delicadeza, incluido el pene? ¿O te apresuras a lavarte y vestirte lo más rápido posible?

## ¡DESAFÍO!

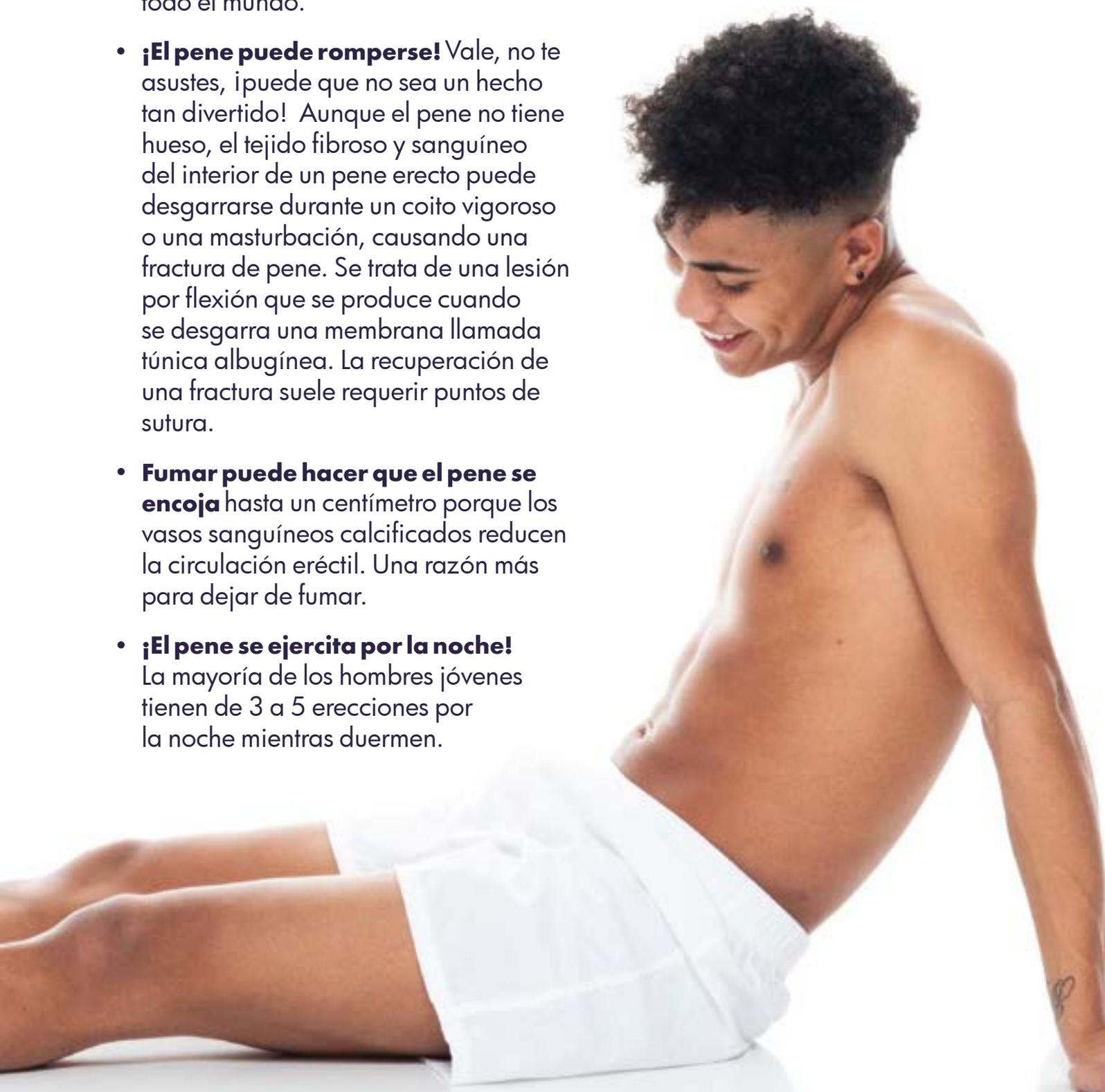
**Si siempre vas con prisas, prueba a tomarte tu tiempo y a tratar tu cuerpo con respeto y cuidado al lavarte durante una semana y comprueba cuál es la diferencia, no sólo en ese momento, sino en tu día y en tu relación contigo mismo y con los demás. Te sorprenderá ver que una cosa tan sencilla puede marcar una gran diferencia.**



## ¿Sabías que?...

- **Un orgasmo masculino promedio dura 6 segundos.**
- **¡Algunos hombres nacen con dos penes!** es una afección llamada Diphallus y afecta a 100 hombres en todo el mundo.
- **¡El pene puede romperse!** Vale, no te asustes, ¡puede que no sea un hecho tan divertido! Aunque el pene no tiene hueso, el tejido fibroso y sanguíneo del interior de un pene erecto puede desgarrarse durante un coito vigoroso o una masturbación, causando una fractura de pene. Se trata de una lesión por flexión que se produce cuando se desgarran una membrana llamada túnica albugínea. La recuperación de una fractura suele requerir puntos de sutura.
- **Fumar puede hacer que el pene se encoja** hasta un centímetro porque los vasos sanguíneos calcificados reducen la circulación eréctil. Una razón más para dejar de fumar.
- **¡El pene se ejercita por la noche!** La mayoría de los hombres jóvenes tienen de 3 a 5 erecciones por la noche mientras duermen.

- **La falofobia** es el miedo al pene.
- **Koro** es un síndrome en el que los individuos tienen la creencia irracional de que su pene se retraerá dentro de su cuerpo.



# Los testículos

**Los testículos son dos órganos de forma ovalada que forman parte del sistema reproductor masculino y están contenidos en una bolsa de piel llamada escroto.** El escroto cuelga fuera del cuerpo por debajo del pene, cerca de la parte superior de los muslos. Los testículos pueden tener el mismo tamaño, o uno puede ser más grande que el otro, lo cual es normal. Los testículos se encargan de

fabricar el espermatozoide y de producir unas hormonas llamadas andrógenos. La testosterona es el principal andrógeno y es una hormona importante durante la pubertad para el desarrollo de la masa muscular y ósea, la profundización de la voz y el crecimiento del vello corporal. También es la hormona responsable del impulso sexual y la fertilidad (fabricación de espermatozoides).

## ¿De qué se componen los testículos?

**El epidídimo** es un tubo largo que se encuentra cerca de cada testículo y traslada los espermatozoides desde los testículos. Es un tubo donde los espermatozoides maduran y conecta cada testículo con los vasos deferentes antes de la eyaculación.

**Los vasos deferentes** son 2 tubos conectados al epidídimo y donde se almacena el espermatozoide. Llevan los espermatozoides fuera de la bolsa escrotal cuando se produce la eyaculación.

**Las vesículas seminales** son glándulas en forma de saco situadas

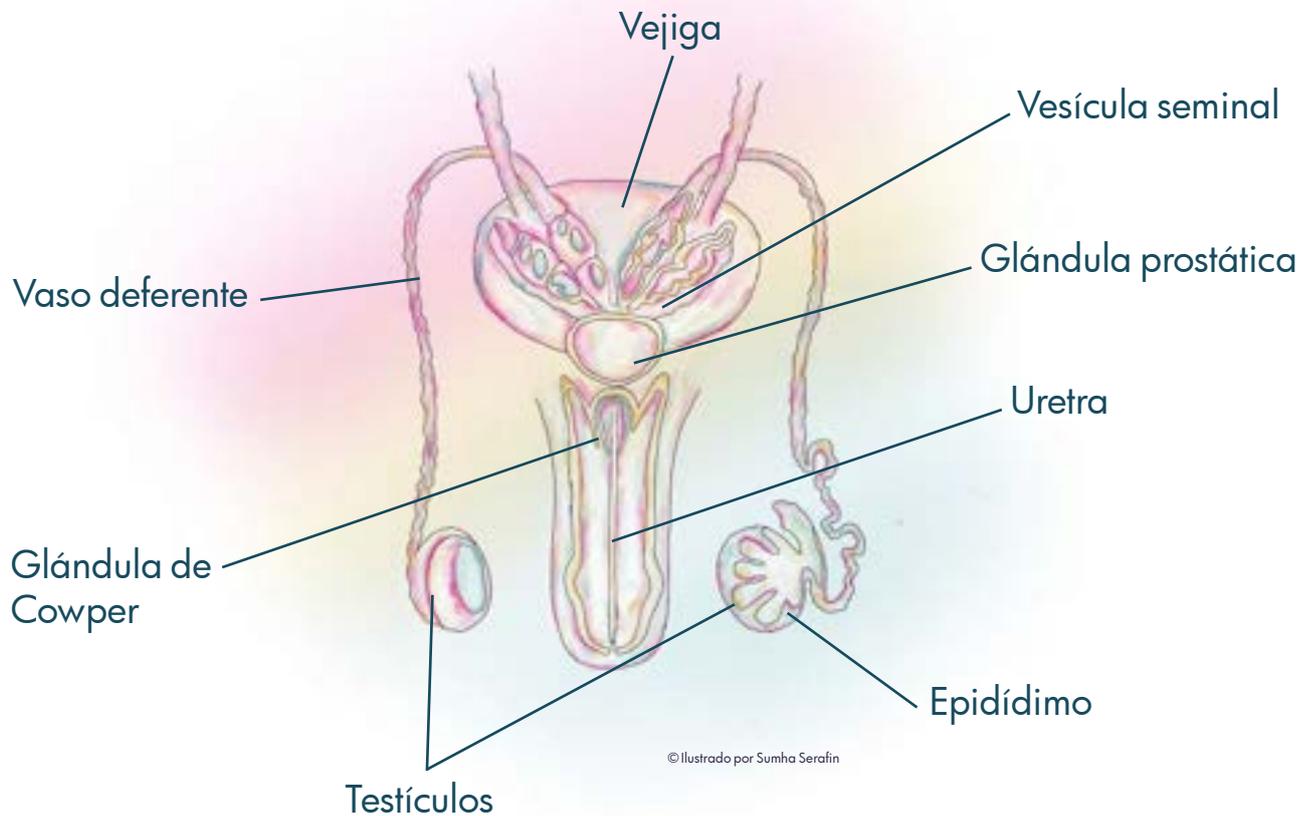
debajo de la vejiga. Estas glándulas producen el semen en el que se mueven los espermatozoides.

**La glándula prostática** tiene el tamaño de una nuez y rodea el cuello de la vejiga y la uretra (tubo que transporta la orina desde la vejiga). La glándula segrega un líquido ligeramente alcalino que forma parte del líquido seminal (líquido que transporta los espermatozoides).

**La uretra** es un tubo que permite que la orina fluya hacia el exterior del cuerpo. También es el canal por el que pasa el semen durante la eyaculación.

## ¿Cuál es la diferencia entre el semen y el espermatozoide?

Los espermatozoides son las células sexuales que forman parte de la fecundación y el semen es el líquido en el que se mueven los espermatozoides.



## ¿Sabías que? ...

**Los espermatozoides no tienen sentido de la orientación.** Y la mayoría no puede nadar en línea recta.

**La eyaculación media contiene 200 millones de espermatozoides.** Una vez eyaculado, un espermatozoide puede vivir en el cuerpo de su pareja hasta 2/5 días.

**Los testículos son fábricas de esperma.** Produciendo aproximadamente 1.500 espermatozoides por segundo. Lo que equivale a 130 millones cada día.

**Uno cuelga más abajo por una razón.** El testículo de la izquierda cuelga un poco más bajo que el de la derecha debido a la temperatura, permitiendo que la temperatura de un testículo cambie sin afectar al otro, inteligente ¿eh? Es normal que uno sea ligeramente más grande que el otro.

**El escroto** es tan sensible sexualmente como la vulva.

**Los testículos** están 5°C más fríos que el resto del cuerpo para preservar el esperma.

**El término "bolas azules"** no tiene nada que ver con que estén frías. Se utiliza para describir cuando una persona se excita pero no consigue liberarse.

**Cuando una persona tiene una erección,** los vasos sanguíneos del pene y los testículos se expanden para dar cabida a un mayor flujo sanguíneo.

**Después de un orgasmo,** el flujo sanguíneo disminuye, pero si no hay orgasmo, la disminución tarda más tiempo, y ahí es donde pueden aparecer las molestias.

**Los testículos** también pueden aumentar de tamaño cuando se produce una erección.

**Es muy importante hacer controles regulares de salud de tu cuerpo para que lo conozcas y estés atento a cualquier cambio que no te parezca correcto.**

# Control de salud

**Durante la pubertad, los testículos y el pene cambian de muchas maneras, lo cual es normal y natural.** El pene y los testículos pueden tener bultos y protuberancias que son inofensivos y una acumulación de queratina (glándulas sebáceas agrandadas). Otra razón para que aparezcan llagas o bultos y protuberancias puede ser una ITS, una enfermedad de la piel, una mala higiene o, en algunos casos, un cáncer.

## Examinar el pene y los testículos para detectar cualquier cambio.

- El mejor momento para examinar el pene y los testículos es el baño o la ducha, ya que el calor relaja la piel del escroto.
- Para examinar los testículos, mantén el pene apartado.

- Apoya el escroto en la palma de la mano, esto te ayudará a familiarizarte con el tamaño y el peso.
- Examina un testículo a la vez utilizando ambas manos.
- Haz rodar suavemente un testículo entre el pulgar y los dedos, los testículos deben sentirse suaves, así que comprueba si hay bultos, hinchazones o protuberancias.
- Si ves o notas un bulto del tamaño de un guisante, ponte en contacto con tu médico. Probablemente no sea nada preocupante, pero es importante que lo revises.
- Comprueba si hay algún cambio en el tamaño, la forma o el tacto de tus testículos.

**Nota importante:**  
**si notas algo que no te parece bien o si tienes algún dolor, molestia, secreción u olor, ponte en contacto con tu médico de cabecera para que te revise.**

# ¿Cuál es la postura y la técnica adecuada?

**No existe una postura o técnica "correcta". La "mejor" postura es en la que tú te sientas bien. Es sencillo. Tu gozo y placer durante el sexo no dependen de tener que estar en una posición específica; y, aunque puede ser divertido probar nuevas posiciones, no esperes encontrar la postura "mágica".**

**El sexo es siempre la expresión de cómo te sientes contigo mismo y con tu pareja.**

La postura es sólo un pequeño ingrediente de un menú completo que tiene todo que ver con la conexión. Y cualquier posición que elijas no será tan relevante como la conexión que tengas durante el sexo. Las posturas no te proporcionarán una unión más profunda o diferente conexión con tu pareja. La conexión es lo primero y lo siguiente la posición. Por lo tanto, tu relación y la conexión que tienes con tu pareja es el verdadero ingrediente principal.

**Recuerda:** El cuerpo de cada persona es diferente, todos tenemos formas y tamaños diferentes, y esto también incluye nuestros genitales. Por lo tanto, una posición que funciona para una persona, puede no funcionar para otra. Y sólo porque hayas tenido sexo una vez en una posición no significa que tengas que seguir teniendo sexo en esa misma. La forma en que nos sentimos y cómo se siente nuestro cuerpo puede cambiar de un momento a otro.

**Ser honest@ contigo mism@ y comunicar estos cambios y cómo te sientes es realmente importante o, de lo contrario, podrías terminar haciendo algo con lo que sientes incomodidad.**

**Disfruta experimentando la diferencia que supone ser respetuos@ y cariños@ contigo mism@ y con tu pareja, comunicando qué tipo de contacto y sexo realmente te gusta, descubriendo lo que le gusta a tu pareja y lo que podríais hacer junt@s.**

**Se supone que el sexo es divertido. Nadie espera que sepas qué hacer en cada momento. Ser cariños@ contigo mism@ y con tu pareja es todo lo que realmente tienes que hacer cuando tienes sexo, es crear espacio entre vosotros para explorar, comunicaros y sobre todo, DISFRUTAR.**





**No intentes comparar tu experiencia con la de otros. Y ten en cuenta que mucha gente exagera cuando se trata de sexo: no creas todo lo que escuches.**

Estar interesad@ en alguien tampoco significa que haya que tener sexo, hay muchas formas de disfrutar de la compañía de otra persona. El sexo es algo que hacemos cuando nos sentimos realmente segur@s y conectad@s con nuestra pareja.

**Las necesidades y las imágenes a veces se interponen en el camino, y nos convencemos de que tenemos que tener relaciones sexuales de una determinada manera. Las películas, la televisión, la música y el porno nos transmiten imágenes e ideales.**

Deshacerse de estas imágenes e ideales puede ser difícil al principio, pero lo que nos ayuda es ser honestos en nuestra relación y tener presente lo que nuestro cuerpo nos está comunicando.

**Es muy importante no basar el sexo en el exterior y en una imagen de la versión "ideal" del sexo.**

El sexo consiste en la conexión y en disfrutar de tu pareja y de ti mismo en cada momento. Se trata de sentir la profundidad de vuestra relación y la forma en que estáis el uno con el otro. Sentir el hermoso cuerpo de tu pareja y la dulzura de sus manos en tu cuerpo.

**Cuando te duela o cuando no sientas el cuerpo de tu pareja dulce y amoroso, entonces, PARA y comunícalo.**

Si al tener relaciones sexuales te sigue doliendo, busca el consejo de un/a profesional o de tu médico de cabecera más cercano.



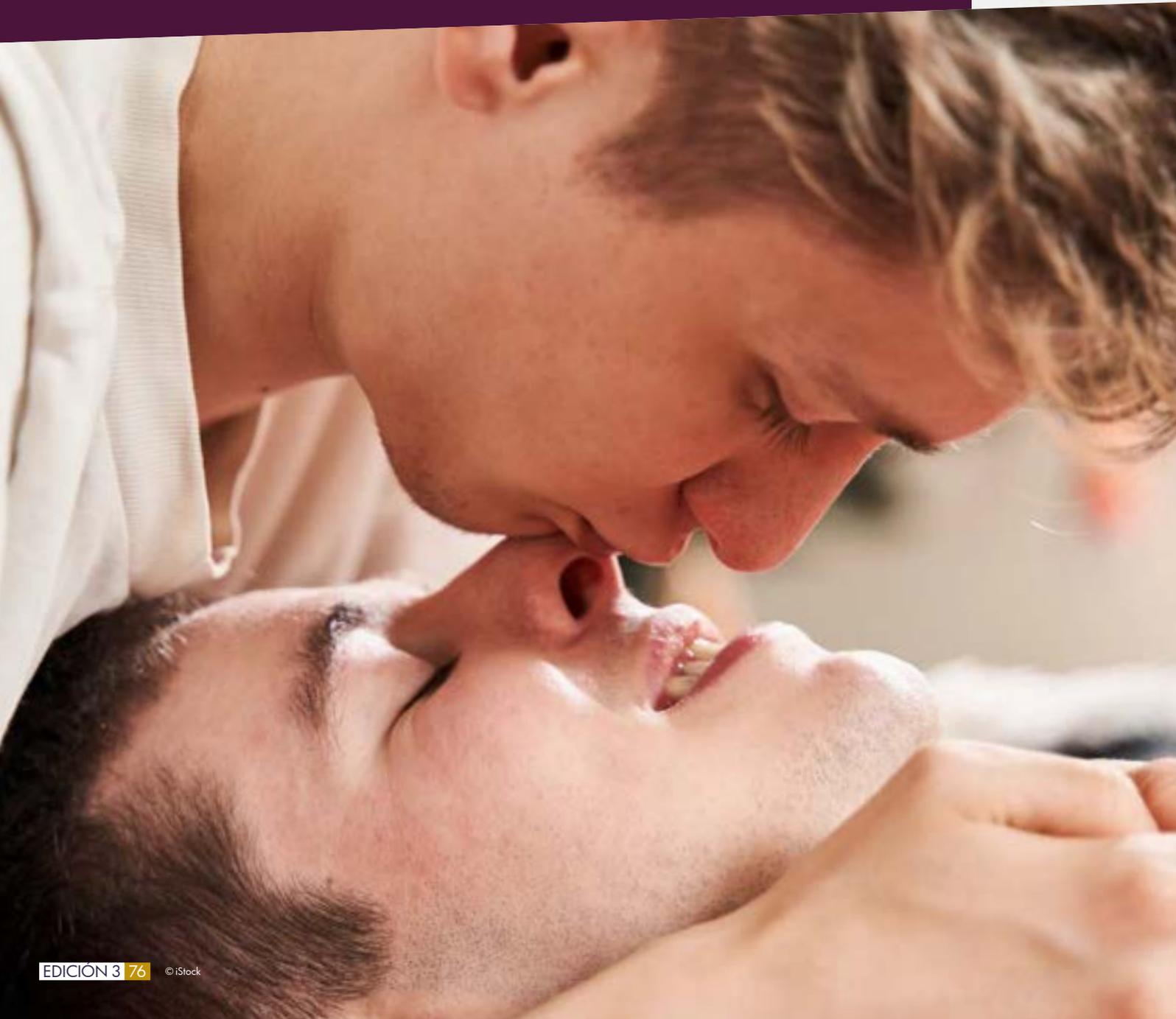
# La libido

**La libido se refiere al deseo sexual, también llamado "impulso sexual". Está influenciada por:**

- Factores biológicos y hormonales (niveles de testosterona y estrógenos).
- Tu bienestar psicológico.
- El nivel de intimidad que sientes en tu relación.

**La pérdida de libido o la libido baja parece ser un problema habitual que afecta a muchas personas en algún momento de su vida.**

Si sientes que tu libido ha disminuido o desaparecido, una de las primeras cosas que debes considerar es si eres feliz en tu relación. ¿Tienes dudas o preocupaciones que puedan estar influyendo en tu pérdida de deseo sexual?



**Tu libido no es solo una función que te hace desear tener sexo, sino que tiene que ver con la relación que tienes contigo mism@ y con el otr@ y se trata de cómo eres con la otra persona en todo momento.**

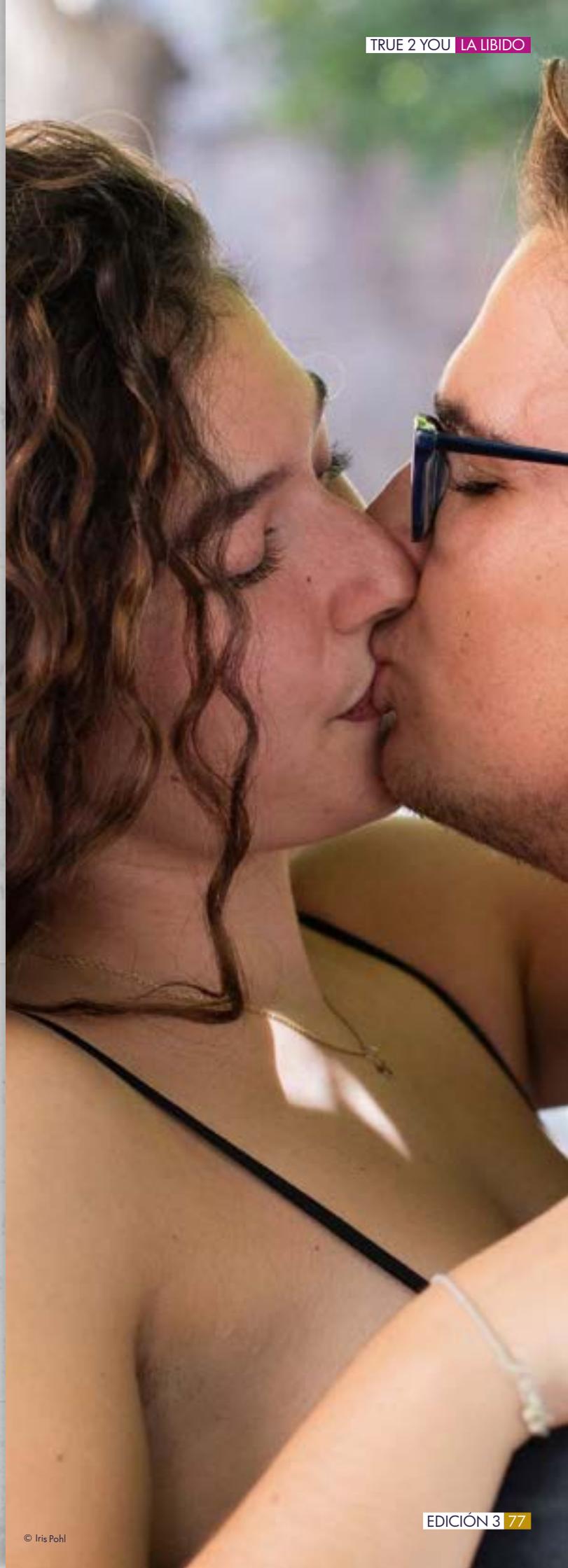
Por ejemplo, ¿sois cariños@s y atent@s el uno con el otro, cuando no estáis en contacto físico?

Estar en una relación de larga duración no significa que vayas a perder la atracción sexual hacia tu pareja. Cuanto más abierto e íntimo seas con tu pareja, más fuerte será la relación.

**La comunicación y la conexión son siempre fundamentales en una relación.**

**Consulta con tu médico si sientes que has perdido la libido, si tienes algún problema físico o psicológico que dificulte el sexo o lo haga insatisfactorio,** como problemas de eyaculación, disfunción eréctil, sequedad vaginal, sexo doloroso, incapacidad para el orgasmo, depresión o sensación de estrés, etc.

Si sientes que tienes un deseo sexual demasiado alto y quieres excitarte en ese preciso momento o continuamente, puedes parecer exigente y hacer que tu pareja se sienta incómoda, así que asegúrate de consultarlo con ella o de buscar apoyo si lo necesitáis.



# Sexo oral

**El sexo oral consiste en estimular los genitales de tu pareja con la boca (la lengua y los labios), y puede incluir lamer o chupar la vulva (cunnilingus), el pene (felación) o el ano (analingus).**

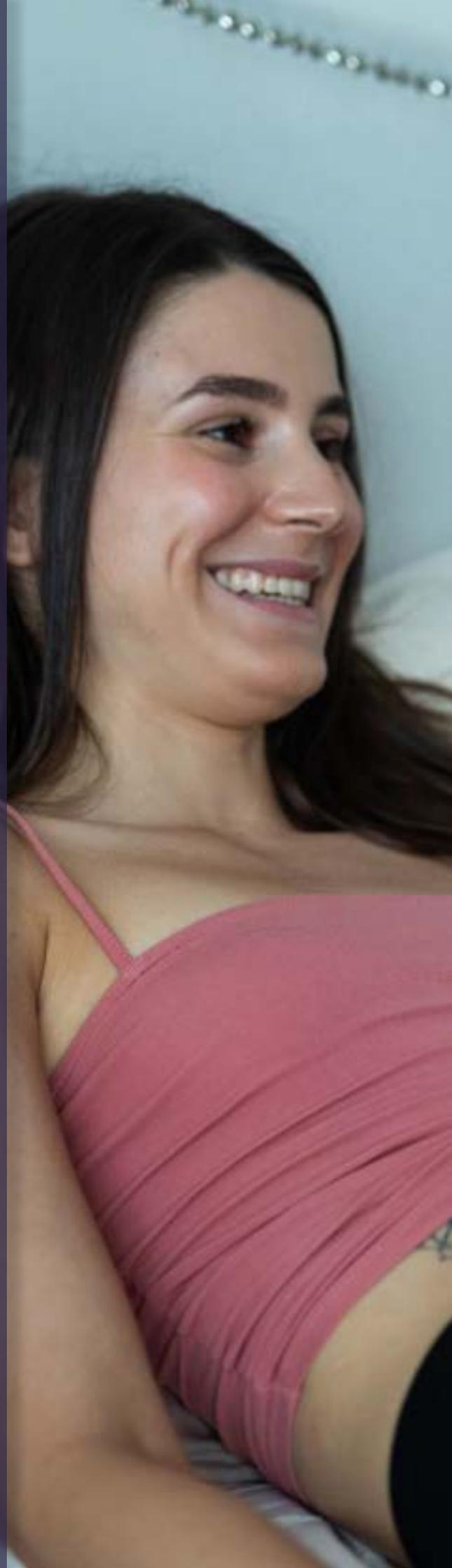
Se puede practicar sexo oral mutuo en el que los dos miembros dan y reciben al mismo tiempo, también conocido como el 69, o en el que una persona da y la otra recibe.

Al dar o recibir sexo oral, es fácil centrarse únicamente en la parte del cuerpo que lo recibe y concentrarse en ella. Con el sexo oral, se pueden tener pensamientos como "¿lo estaré haciendo bien o ¿esto le gusta?", por eso mejor comprobar con el/la otr@ si es así.

Además, puedes usar tus manos para acariciar y tocar el cuerpo y la piel de tu pareja, para no centrarte sólo en la zona genital. Los genitales son súper sensibles, así que el más ligero toque puede ser disfrutado.

Como en todo lo referente al sexo, el sexo oral puede ser un momento muy íntimo y personal, una actividad muy placentera para compartir con tu pareja.

Es habitual sentirse vulnerable con la pareja dando o recibiendo sexo oral, porque es muy íntimo. Por eso, es muy importante sentirse cómodo con ello y comunicarle lo que te gusta y lo que no te gusta. **¡Puede ser divertido y no tiene por qué ser algo serio!**





**El sexo vaginal es una forma de sexo con penetración, en la que un pene erecto entra en la vagina.**

La parte superior del pene y del clítoris tienen miles de terminaciones nerviosas en el glándulo por lo que son partes del cuerpo realmente sensibles y, cuando se estimulan, sienten placer. Cuando la gente piensa en el sexo, a menudo cree que se trata del sexo con el pene en la vagina. A algunas personas les gusta mucho, lo cual es estupendo para ellos. Sin embargo, algunas personas (con penes y vaginas) lo hacen incluso cuando no les gusta porque puede ser considerado como lo único que cuenta como sexo "de verdad" (esto es totalmente incierto).

**Con el sexo vaginal puede haber riesgo de embarazo y de ITS, por lo que es importante que hables de anticoncepción con tu pareja, incluyendo lo que sientes y lo que te gusta y no te gusta.**

**¡Recuerda que el sexo es muchísimo más que nuestros genitales! Se trata primero de la conexión y de conocer tu propio cuerpo. El sexo es la celebración de la conexión que tienes con la otra persona y se trata de celebrar y disfrutar un@ del otr@.**

**Recuerda también que nunca tienes que "actuar" cuando se trata de sexo (simplemente sé tú mism@), y también que el sexo nunca debe doler.**



# Sexo vaginal

# Sexo anal

**El sexo anal es una actividad sexual en la que está implicado el ano. El ano y el recto (al que conduce el ano) tienen terminaciones nerviosas muy sensibles. Independientemente de la orientación sexual, muchas personas disfrutan del sexo anal.**

Con el sexo anal, como con cualquier tipo de sexo, es muy importante que ambos miembros de la pareja estén interesados en él.

A todo el mundo le gustan cosas diferentes y se excita de forma diferente, así que cuando se trata de sexo anal, como siempre, la comunicación con tu pareja es clave, así como saber si es algo que quieres o no quieres hacer.

El sexo anal se ha hecho más popular debido a la pornografía. Sin embargo, si es el porno lo que te hace querer probar el sexo anal, ¡¡¡no lo hagas como lo ves en el porno!!!

**El sexo anal requiere mucha confianza, cuidado y mucho lubricante (que rara vez o nunca se ve en el porno).**

Confiar en que alguien sea súper cuidadoso y respetuoso contigo mientras practicáis sexo anal es tan importante como cuando se tiene cualquier otro acto sexual o placer juntos. Si no es así, el sexo anal puede ser una mala experiencia que no es amorosa ni placentera.

**Suelta los guiones  
que has aprendido -  
¡Especialmente del porno!**

**Por lo tanto, si alguno de los dos siente dolor en algún momento es importante PARAR.**

**¡El sexo nunca debe ser doloroso y nunca debes creer que tienes que aguantar dolor!!**

Es posible que necesites más lubricante con el sexo anal que con otros tipos de sexo, ya que el ano no se auto-lubrica. También es importante que sientas que tienes el control de la profundidad de la penetración y que te sientas cómodo con ella. El ano tiene una piel muy delicada, que es fácil de desgarrar y puede tardar en curarse. **Por lo tanto, ¡ve despacio y con cuidado!**

## **IMPORTANTE**

Es más fácil contraer una ITS (infección de transmisión sexual) a través del sexo anal, ya que los virus o bacterias del semen pueden pasar fácilmente al torrente sanguíneo de la otra persona.

**Por eso es importante utilizar siempre preservativos en el sexo anal. Después del sexo anal NUNCA pongas el pene o el juguete sexual en la vagina o en la boca de otra persona. Lava siempre el pene o el juguete sexual con cuidado antes de tener otro tipo de sexo.**

**Recuerda reivindicar lo que lo hace realmente placentero y que tanto tú como tu pareja estéis en esa misma línea.**

# SEXO CON DOLOR

**Bien, primero... Tener sexo nunca debe ser doloroso... ¡¡ni siquiera la primera vez!!**

**El sexo siempre debe ser cómodo y agradable.**

Para que el sexo sea placentero y cómodo hace falta estar excitado (caliente). Excitarse es la forma que tiene el cuerpo de prepararse para el sexo, **pero si lo estás no significa que tengas que tener sexo.**

Puedes excitarte estando cerca de alguien o incluso pensando en una persona que te gusta o cuando tienes contacto físico consentido con otra persona.

Cuando te excitas, fluye mucha sangre a los genitales, haciendo que el pene se ponga duro y erecto; que la vagina se relaje y se estire. Con la excitación también se produce la lubricación natural que sale de las paredes vaginales (mojarse), y hace que la entrada sea muy suave. Si no hay excitación, el sexo puede ser doloroso, especialmente para las mujeres.

**Por lo tanto, no intentes tener sexo cuando la vagina o el pene no están excitados.**

Aunque el sexo nunca debería ser doloroso, muchas personas, en concreto las mujeres, sienten dolor durante el acto sexual y no sólo la primera vez.

También es importante que, si tienes alguna preocupación o estás experimentando relaciones sexuales dolorosas, te pongas en contacto con tu médico de cabecera o con un profesional para pedirle consejo y apoyo.

Las relaciones sexuales dolorosas también pueden ocurrir cuando nuestro cuerpo se apaga, se cierra, cuando no nos sentimos conectados con nuestro cuerpo o el de la otra persona y sólo tenemos sexo funcional.

**No sigas practicando sexo si sientes dolor con la esperanza de que mejore, porque a menudo no mejora y, de hecho, puede empeorar.**

**Es muy importante que te comuniques con tu pareja (sexual) sobre lo que estás experimentando.**

Sobre todo, no te sientas avergonzad@ ni creas que no estás funcionando correctamente y por ello sigas con relaciones sexuales dolorosas (especialmente en los casos en los que tu pareja parece disfrutar del sexo).

Tener una conversación íntima con tu pareja puede aclarar las emociones y problemas que estás viviendo en torno a las relaciones sexuales.

Si tienes relaciones sexuales dolorosas, revisa la lista de comprobación de la página siguiente y mira si alguno de los puntos se aplica a tu caso. Además, habla de ello con tu médico de cabecera o con tu ginecólogo.

**Recuerda que tu cuerpo siempre se está comunicando contigo y si sientes que algo no está bien es importante que mires la relación contigo mism@, incluyendo el bienestar psicológico y emocional.**

**¿Cómo te sientes en tu relación?**

**¿Cómo te sientes con tu cuerpo?**

**¿Por lo general, disfrutas del sexo?**

## POSIBLES CAUSAS DE RELACIONES SEXUALES DOLOROSAS

- Sentimientos de inseguridad hacia el sexo que pueden venir de la vergüenza, la culpa, el miedo o la ansiedad.
- Posturas sexuales con las que no te sientes cómodo@ o no te sientes bien con el sexo con penetración
- Sentir que tu pareja está siendo demasiado brusca.
- Lesiones o irritación de la vagina o el pene debido a la masturbación y/o el sexo duro y brusco.

## POSIBLES CAUSAS MÉDICAS DEL SEXO CON DOLOR EN MUJERES:

- Infecciones bacterianas, por hongos o de transmisión sexual pueden causar dolor durante el sexo y suelen presentar otros síntomas, como secreciones.
- Enfermedades de la piel que afectan a las zonas genitales.
- La sequedad vaginal es la causa más común. La sequedad no sólo puede hacer que las relaciones sexuales sean dolorosas, sino que puede alterar el equilibrio de las bacterias buenas de la vagina, lo que puede dar lugar a infecciones que contribuyen a un sexo doloroso.
- Vaginismo: Los músculos de la abertura de la vagina se contraen con fuerza, lo que provoca dolor durante las relaciones sexuales.
- Vulvodinia: Dolor crónico en la abertura de la vagina, incluyendo ardor, escozor, dolor, picor, inflamación y dolor durante las relaciones sexuales.

## POSIBLES CAUSAS MÉDICAS DEL SEXO CON DOLOR EN HOMBRES:

- Un prepucio estrecho puede hacer que la penetración sea dolorosa, ya que el prepucio es empujado hacia atrás.
- Pequeños desgarros en el prepucio que no son visibles, pero que provocan un dolor agudo y punzante alrededor del desgarro.
- Inflamación de la próstata (prostatitis).
- El dolor y la inflamación de los testículos puede ser causado a veces por la excitación sexual sin llegar a eyacular (sin correrse), o también puede ser un signo de una infección, como la clamidia.

# Lubricante

Para las relaciones sexuales con penetración (vaginal o anal) la humedad es muy importante. La vagina y el ano son zonas muy delicadas del cuerpo. Por lo tanto, es importante evitar demasiada fricción, ya que puede causar daños y a veces dolor.

**Estar relajada y excitada sexualmente es súper importante, pero también lo es estar mojada.** La vagina puede mojarse cuando se excita, pero el ano realmente no. Por lo tanto, cuando se trata de sexo anal, debes conseguir un lubricante

de verdad. Los lubricantes no evitan el embarazo ni las ITS, pero pueden hacer que el sexo sea más cómodo y placentero.

Aunque las vaginas, cuando se excitan, crean su propio lubricante, éste puede ser mucho o muy poco dependiendo de la persona, por lo que algunas vaginas pueden no estar lo suficientemente húmedas como para que el sexo con penetración sea cómodo o placentero, que es donde el lubricante puede ayudar.





**Presta siempre atención a tu cuerpo y al de tu pareja y comprueba si ambos tenéis realmente ganas de tener sexo con penetración. No te obligues a tener relaciones sexuales con penetración utilizando lubricante ni intentes “hacer” que tu pareja se moje lo suficiente para tener sexo.**

**NOTA: Es importante el lubricante que utilices. Hay cuatro tipos de lubricantes: de base acuosa, de base de silicona, de base híbrida y de base oleosa. El agua, la silicona y el híbrido están bien para usar con los preservativos, ya que no dañan el látex, pero los lubricantes a base de aceite no deben usarse con los preservativos, ya que pueden causar daños en el preservativo de látex.**

**Recuerda que si utilizas un preservativo, el lubricante debe ponerse después de colocar el preservativo en el pene, no antes.**

### **No usar con preservativo:**

- Aceite para bebé
- Loción corporal, crema de manos o crema solar
- Vaselina
- Manteca de coco o aceite de coco
- Desinfectante de manos
- Aceite de oliva o de masaje
- Otros productos a base de aceite

# El placer, la sensualidad y los sentidos

CONOCIÉNDOTE MÁS

¡Cuando se trata de sexo, demasiado a menudo nos olvidamos completamente de los sentidos y la sensualidad! Podemos hacerlo a toda velocidad, o sólo para poder decir que lo hemos hecho, y mientras una persona se siente genial, la otra no se siente nada bien, siente que fue algo **mecánico, sin ninguna conexión o intimidad verdadera.**

**¿Qué tal si primero aprendes a darte PLACER a ti? Esto es muy sencillo y puede ser divertido.**

## Tiempo para ti

Reserva tiempo y espacio para poder completar la Estrella de los Sentidos. Para cada punta, siente lo que es importante para ti. ¿Qué es lo que te gusta tocar, oler, saborear, escuchar o ver?

Por ejemplo, **el tacto** puede ser cuando alguien de tu familia o un amigo te da un abrazo, o si tienes una manta o un jersey suave y mullido que te encanta, o podría ser acariciar a tu mascota, jugar con tu pelo, ponerte un pijama de seda o TODO lo anterior.



### Para el olfato, ¿qué te gusta oler?

Puede ser tu perfume favorito, el olor de hierba recién cortada o ropa recién lavada, o tu gel de ducha favorito (que también puede ser el tacto cuando lo usas).

### ¿Cuál es tu sabor favorito?

¿Te gusta el sabor dulce del mango o prefieres el sabor de ácido de una manzana verde? ¿o te gusta el zumo en lugar de la fruta en sí? ¿o igual la fruta no te va nada? Explorar lo que nos gusta nos ayuda a desarrollar una relación más íntima con nosotros mismos y llegar a ser más consciente de nuestros sentidos.



¿Qué es lo que te va?

## Sonido

¿Te gusta escuchar las gotas de lluvia cayendo en el tejado o en el suelo, la melodía de tu teléfono o escuchar a tu artista favorito en el coche?  
¿El sonido de la voz de alguien o el sonido del mar?

© Iris Pohl

## ¿Qué te gusta ver?

¿Amaneceres o atardeceres, las nubes en el cielo, multitudes de gente o algún lugar donde hay mucho espacio sin gente? ¿tienes un color favorito o te gusta un diseño en particular? Tu lista puede ser infinita cuando incluyes todo lo que te gusta.

Cuando lo hagas quizás descubras que tienes varias cosas para cada punta de la estrella.

**Cuando nos hacemos más conscientes de estos sentidos y de lo que nos encanta, podemos reducir el estrés que sentimos, ayudar a la relajación, y aumentar nuestra autoestima. A fin de cuentas, saber lo que te gusta y ser capaz de expresárselo a tu pareja puede ayudarte a ganar confianza en una relación.**

## **Los Sentidos, la Sensualidad y el Placer... íntimar con tu pareja**

¿Eres consciente de cada vez que tu cuerpo es tocado, incluso ligeramente? ¿sientes y escuchas tu respiración al inspirar y espirar, así como la de tu pareja? ¿A qué sabe cada beso? ¿Qué puedes sentir y saborear cuando te besan y o cuando besas el cuerpo de otra persona? ¿Puedes sentir los aromas que te rodean? ¿Notas cómo huele el cuerpo de tu pareja?

¿Has observado como responde tu cuerpo a estos sentidos, especialmente cuando te permites sentirlos y experimentarlos más profundamente?

**El permitirte profundizar en los sentidos y la cantidad de detalles de los mismos mientras tienes relaciones sexuales puede marcar la diferencia de tu experiencia. Entonces, en lugar de ser solo un movimiento mecánico, empiezas a explorar una relación más íntima con ellos. Ajustando a medida que avanzas según lo que sientes, corrigiendo cualquier movimiento que no te hace sentir bien, te das cuenta de que ya no es sólo sexo y que estás haciendo el amor.**



# La Masturbación

La masturbación es estimular los genitales para obtener placer sexual y/o para llegar al orgasmo. Puede ser una forma divertida de explorar los placeres sexuales y físicos de tu propio cuerpo, y de descubrir lo que te gusta y lo que no te gusta a nivel sensual y sexual. También puede ayudarte a comunicar a tu pareja los puntos de placer. La masturbación mutua puede ser también parte de vuestro juego sexual previo.

La masturbación muchas veces es una actividad muy mental o visual cuando utilizas fantasías o deseos sobre alguien o sobre una situación, o cuando miras imágenes estimulantes para excitarte. Pero hacer esto puede alejarnos aún más de lo que realmente sentimos y de la conexión con nuestro cuerpo,

porque terminamos centrándonos en lo que está fuera de nosotros.

**Quizás puedes experimentar lo que se siente cuando te masturbas sin fantasías ni imágenes, simplemente conectando contigo@ mism@ y con lo que sientes al hacerlo.**

**Permanecer contigo cuando exploras tu cuerpo puede ayudarte a construir una relación más profunda contigo, ayudándote a sentirte más segur@ y cómod@ en y con tu propio cuerpo.**

Existen muchos mitos sobre lo que puede ocurrir por la masturbación, pero estos mitos son culpabilizantes y no son verdad. Como todo, si eres respetuoso, amoroso y cuidadoso contigo nada malo puede ocurrir.

## Cargándonos los mitos de la Masturbación

### 1. La masturbación es sucia

**¡Mito!** Con la falta de educación sexual, a lo largo de los años, las personas se han sentido avergonzadas y culpables por tener sexo y por disfrutarlo. No hay nada sucio o vergonzoso en el sexo y esto incluye la masturbación (que es una forma de sexo en solitario) y conocer tu cuerpo, cómo se siente un orgasmo, lo que haces y te gusta hacer.

### 2. La masturbación femenina es vergonzosa o asquerosa

**¡No es verdad!** ¡La idea de la masturbación femenina está tan reprimida! La masturbación se acepta como "normal" para los chicos y sin embargo es tabú para las chicas. La masturbación femenina es completamente sana y divertida, y va totalmente de la mano de amarte a ti misma antes que a nadie más.

### 3. La masturbación debe culminar en un orgasmo.

#### Otro mito destrozado.

No existe una meta o "línea de llegada" en la masturbación, pero puede ser una oportunidad de disfrutar de tu cuerpo y de la experiencia. Al igual que en el sexo con una pareja, en la masturbación no hay presión sobre cómo "debería" ser o parecer.

### 4. La masturbación puede hacer que sufras disfunción eréctil.

**¡Mito!** La disfunción eréctil es cuando una persona no es capaz de tener una erección durante el coito. Esto puede estar causado por ansiedad, estrés, cansancio, alcohol o drogas o por un problema de salud, pero no por la masturbación.

### 5. Si mi pareja se masturba es porque ¡yo no soy suficiente!

**¡Mito!** Es similar a todos los otros mitos, si tu pareja se masturba no significa que tú no eres suficiente. La gente tiene distintos niveles de libido, y si estás en pareja no quiere decir que no puedas masturbarte. Si tienes una conversación con tu pareja sobre la masturbación, y si puede ser una experiencia en privado o compartida, y sobre lo que sientes puede desmitificar este tema.

**"Masturbarme fue uno de los mejores calmantes para el estrés que he descubierto. No solo eso, sino que me dio la oportunidad de explorar y descubrir lo me gusta. Conocerme a mí misma me ayudó a comunicarme mejor con mis futuras parejas lo cual facilitó las cosas y las hizo menos estresantes!"**

**Aprendiendo a  
a estar conmigo  
y a disfrutar de mi cuerpo**

## TESTIMONIO 1

Empecé a masturbarme cuando era joven. Nadie me habló sobre la masturbación y no usaba ningún estímulo externo para hacerlo. Simplemente lo descubrí y conseguí alivio derivado del placer cuando estimulaba lo que después descubrí que era mi clítoris. Sobre todo lo hacía por la noche al irme a la cama, como medio para estar en calma y dormir. Me daba un sentimiento intenso de estimulación, pero principalmente calmaba mi cuerpo de la tensión del día.

No pensaba que era algo sexual en absoluto. Mis padres lo sabían y lo consideraban normal, algo que yo hacía. No lo escondía y no tenía ningún motivo para esconderlo, pero a medida que me hice mayor, me di cuenta de que era algo muy íntimo y personal, y entonces solo lo hacía cuando estaba conmigo.

Cuando me masturbaba, nunca tenía fantasías ni imaginaba cosas, simplemente estimulaba mis genitales para conseguir el alivio que el orgasmo te proporciona.

Al llegar a la juventud y empezar a tener actividad sexual, me di cuenta de que la autoestimulación también podía ser algo sexual y durante algunos años empecé a usar fantasías cuando lo hacía.

La masturbación me ayudó a saber exactamente dónde están mis puntos de placer físico, y recuerdo que me volvía loca si mis parejas no tenían ni idea de dónde me gustaba que me tocaran y buscaban tanteando torpemente. Tampoco me gustaba que me tocaran porque mis parejas nunca eran tan delicados y sensibles como era yo conmigo misma. Pero me abría y se lo decía, y les guiaba sobre cómo tocar mis preciosas partes íntimas.

## TESTIMONIO 2

En mi adolescencia me gustaba tocarme y masturbarme cuando estaba en la cama antes de dormir. Lo que me gustaba era cuando tocaba lo que ahora sé que es el clítoris, pero entonces no lo sabía. Era super sensible y cuando tenía un orgasmo atravesaba todo mi cuerpo y me daba un intenso placer durante unos segundos y luego desaparecía.

También tenía la sensación o sentimiento de que había hecho algo malo. Me avergonzaba un poco ya que pensaba que nadie haría algo así, y que, aunque me gustaba la sensación, sentía como si faltara algo. Ahora sé que lo que faltaba era la relación conmigo misma, porque cuando me masturbaba, aunque la sensación era buena, también había un sentimiento de vacío.

Entonces empecé a pensar que tenía que pensar en algo que me excitara para que no fuera raro (aunque no es raro), pero el tener que pensar en algo mientras me masturbaba provocaba dureza en mi cuerpo, y no me gustaba. Es como si tuviera que justificar por qué me masturbaba.

Al quererme más y tener más autoestima, vi que era más fácil soltar esto y en su lugar, aprendí cómo estar simplemente conmigo cuando me masturbaba, experimentando cómo se sentía mi cuerpo y quedándome simplemente con eso. Esto era más fácil, me sentía más libre, no había dureza, no era extraño, podía explorar y estar con distintas partes de mi cuerpo. ¿Había partes de mi cuerpo en tensión?, ¿podía soltar un poquito más?, ¿era consciente de mi respiración? ¿cómo sentía mi corazón? ¿me gustaba cómo me estaba tocando, dónde estaba tocando? Esto me ayudó a soltar imágenes o ideas del exterior y en su lugar aprendí a simplemente quedarme conmigo y disfrutar de mi cuerpo.

## TESTIMONIO 3

Empecé a masturbarme a los 13 años con porno y fantasías.

Mi primer orgasmo fue aleatorio, es decir, que no sabía ni que era un orgasmo. Solo sabía que quería experimentarlo otra vez y pensé que el porno y las fantasías eran una forma fácil y rápida de hacerlo. No es que me gustara hacerlo con porno y fantasías, es que era la mejor opción que pensaba que tenía.

Por eso continué viendo porno varios años y también comencé a buscar cada vez porno más extremo, porque aún pensaba que era la única manera de conseguir llegar al orgasmo cuando no estaba en una relación. Pensaba que no sería posible tener un orgasmo si no miraba porno o tenía una fantasía.

Mas adelante en mi vida, durante una conversación sobre la masturbación alguien compartió conmigo que en lugar de mirar porno o usar fantasías estuviera con mi cuerpo y disfrutara de ello, y que cuando entraban pensamientos de chicas o chicos (para mi eran chicas) era una señal de que no estaba realmente conmigo. Así que lo probé, y si me venían pensamientos sobre chicas no me criticaba sino observaba lo que ocurría y volvía a mí y a mi cuerpo.

Cuando estaba conectado con mi cuerpo, sentía el amor que me tenía y manejaba mi pene de una manera totalmente diferente, como parte de todo mi cuerpo y no solo concentrándome en eso y en el orgasmo.

No se trataba de terminar con ello sino de disfrutarlo y disfrutarme de una manera completamente distinta.

La primera vez que me masturbé de esta forma noté que el orgasmo no ocurría a través de mi pene, sino que lo sentí por todo el cuerpo, incluso en los dedos de los pies y de las manos.

Además, la masturbación fue mucho más larga, porque sentía todo mi cuerpo durante ese rato y no estaba distraído.

¡Me encantó masturbarme así y después de la primera vez empecé a cuestionarme por qué no lo sabía desde el principio en lugar de pensar que el porno y las fantasías eran la única manera! ¡Algo tan simple, pero que nadie me había dicho hasta los 20 años!



# El orgasmo NO ES EL OBJETIVO

**El sexo es una buena forma de dar placer a tu pareja y experimentar placer con ella. Así que céntrate en el viaje y no en el destino.**

El sexo no debería ser una carrera hacia la meta. Utilízalo como una forma de conocer los gustos de tu pareja y los tuyos propios. La experiencia será mucho más agradable. ¿Y si llegas al orgasmo? Bueno, ésa es la guinda del pastel.

### **¿Qué es el orgasmo?**

Un orgasmo (también conocido como clímax o correrse) es una sensación de placer que se produce durante la actividad sexual, incluida la masturbación con un@ mism@.

# El Orgasmo con vagina

## ¿Cómo ocurre?

Cuando una persona con vagina es estimulada los vasos sanguíneos se dilatan dentro de los genitales. Esto aumenta la irrigación sanguínea, lo que hace que el líquido pase por las paredes vaginales haciendo que la vulva se humedezca y también se hinche. El ritmo cardíaco y la respiración pueden acelerarse. La zona de la vagina puede volverse firme a medida que el flujo sanguíneo llega a su límite y el clítoris se retrae contra el hueso púbico.

A diferencia de las personas con pene, las personas con vagina no tienen un período de recuperación después de un orgasmo, por lo que es posible que sigan teniendo orgasmos si son estimuladas nuevamente por su pareja. Esto también se conoce como orgasmos múltiples.

**¿Sabías que los pechos pueden aumentar de tamaño durante un orgasmo? A medida que los niveles de sangre en el cuerpo aumentan, los vasos se dilatan y la piel alrededor de los pechos se hincha haciendo que aumenten temporalmente de tamaño hasta un 15 o 25%.**

# El Orgasmo con pene

## ¿Cómo ocurre?

Cuando una persona con pene es estimulada, la sangre fluye hacia el pene haciendo que éste aumente de tamaño y se ponga rígido, lo que también se conoce como erección. Los testículos son elevados hacia el cuerpo mientras el escroto se tensa y los músculos de los muslos y las nalgas se tensan. Se producen contracciones en los músculos del suelo pélvico, la glándula

prostática, las vesículas seminales y los conductos deferentes, que empujan el semen hacia la uretra, donde es expulsado del cuerpo. Esto se conoce como eyaculación. A diferencia de una persona con vagina, una persona con pene no puede tener múltiples orgasmos, hay una fase de recuperación en la que el pene y los testículos vuelven a su tamaño original.

**Las personas con pene tienden a llegar a un orgasmo más rápido que las personas con vagina<sup>3</sup>**

# Las hormonas y el cuerpo

## Una experiencia sensorial

Durante un orgasmo, el cuerpo libera las hormonas dopamina, oxitocina, prolactina, serotonina y DHEA. Los investigadores han descubierto que la corteza sensorial genital, las áreas motoras, el hipotálamo, el tálamo y la sustancia negra del cuerpo se encienden durante un orgasmo. Se produce un aumento del flujo sanguíneo en el cuerpo, por lo que algunas partes del cuerpo pueden aparecer o sentirse enrojecidas.

**Cuando alguien está llegando a un orgasmo, el hipotálamo se pone en marcha preparando el cuerpo para un orgasmo placentero, lo que puede llevar al acto reflejo de apretar las manos y los pies. El cuerpo libera entonces serotonina y DHEA en el momento del orgasmo. Estas son llamadas “las hormonas del bienestar” y pueden mejorar el estado de ánimo. (1)(2)**

## Qué puede afectar a los orgasmos

Puede ser habitual que muchas personas no sean capaces de llegar al orgasmo. Los estudios demuestran que el 75% de las mujeres nunca llegan al orgasmo sólo con el coito y que entre el 10% y el 15% nunca llegan al clímax<sup>(1)</sup>

Hay varias cosas que pueden impedir que una persona tenga un orgasmo<sup>(4)</sup>:

- **Estrés.**
- **Preocupación.**
- **Problemas en una relación.**
- **Una experiencia sexual traumática anterior.**
- **Problemas de salud física/enfermedades.**
- **Salud y bienestar emocional, fisiológico y mental.**
- **Hormonas, cambios hormonales durante el ciclo menstrual,** así como las hormonas que se ven afectadas por ciertos medicamentos como los antidepresivos

(podrían tener un efecto en la reducción del deseo sexual o las ganas de tener relaciones sexuales de una persona), la sensibilidad genital, dificultad para mantener una erección o una reducción de la lubricación natural que produce el cuerpo.

- **El alcohol y las drogas** pueden disminuir la lubricación vaginal natural y dificultar la erección. Ten en cuenta que el alcohol y las drogas también pueden afectar a la capacidad de alguien para dar su consentimiento a las relaciones sexuales o a cualquier otra actividad sexual.

**Si te preocupa o sientes que tienes alguno de estos problemas, puedes hablar con tu médico de cabecera, un terapeuta o un adulto de confianza para tener más apoyo.**

## El orgasmo y la pornografía

El porno no se parece en nada a las relaciones sexuales de verdad. En el porno se utilizan actores, se les rodea de un equipo de producción, de luces y se les presiona para que actúen. Hay pausas y repeticiones que pueden dar la impresión de que el sexo dura mucho tiempo cuando no es así, y los actores pueden fingir un orgasmo cuando no lo están teniendo.

Esto es completamente diferente a las relaciones reales en las que las personas sienten una conexión y se atraen mutuamente compartiendo un momento íntimo. Así que nunca compares tu relación y experiencia sexual con lo que ves en el porno o con las historias o experiencias de otras personas.<sup>(5)</sup>

# HABLEMOS DE PORNO

**¡¡¡¡El 30% del tráfico de Internet es porno!!!!**

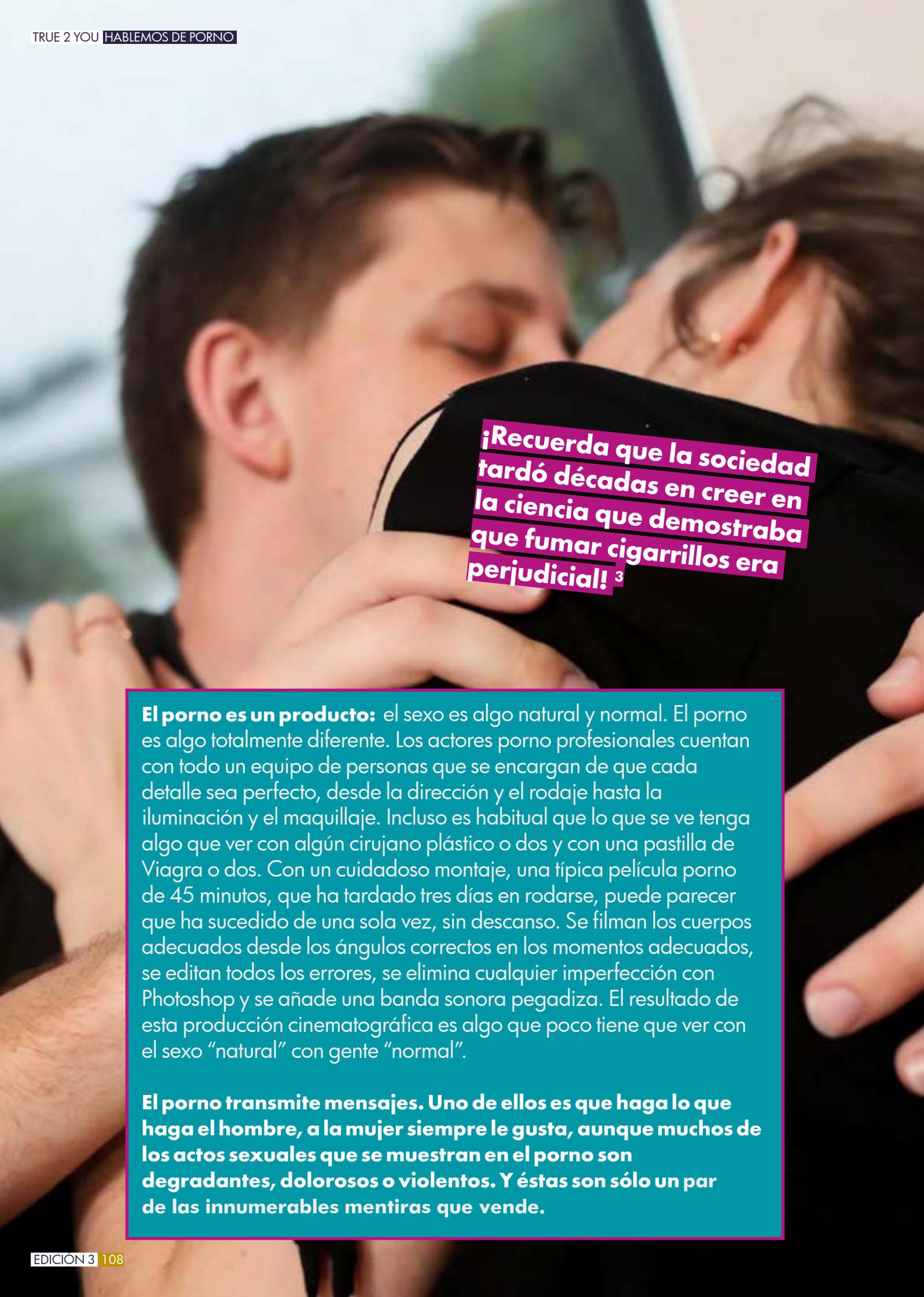
Podrías pensar que el 30% no es tanto, ¡pero sí lo es! En 2018 las visitas a Pornhub sumaron 33.500 millones. ¡Eso equivale a **una media diaria de 92 millones de visitantes** y ahora en 2021 las visitas diarias de Pornhub superan los 100 millones al día!!! Son **30.300 millones de búsquedas**, es decir, 962 búsquedas por segundo.

**¡Cada minuto, 63.992 nuevos visitantes** llegan a Pornhub y esto es sólo en Pornhub! El porno se ha vendido como un potenciador de relaciones, un entretenimiento personal inofensivo y una sólida fuente de educación sexual. Sin embargo, las investigaciones demuestran que el porno daña el cerebro, perjudica las relaciones y afecta negativamente a la sociedad en su conjunto.<sup>2</sup>

**En el porno se producen muchos abusos.**

**¿Apoyarías a una tienda que abusara de algunas de sus empleadas, pero no de todas? ¿Cómo puede ser ético decir que “el porno es aceptable porque los participantes dan su consentimiento”, cuando sabemos a ciencia cierta que algunos -probablemente muchos más de los que crees- no lo hacen?**

**El porno influye en lo que te gusta, en lo que esperas del sexo, en lo que te excita y en cómo piensas y sientes sobre los hombres y las mujeres.**



¡Recuerda que la sociedad tardó décadas en creer en la ciencia que demostraba que fumar cigarrillos era perjudicial! <sup>3</sup>

**El porno es un producto:** el sexo es algo natural y normal. El porno es algo totalmente diferente. Los actores porno profesionales cuentan con todo un equipo de personas que se encargan de que cada detalle sea perfecto, desde la dirección y el rodaje hasta la iluminación y el maquillaje. Incluso es habitual que lo que se ve tenga algo que ver con algún cirujano plástico o dos y con una pastilla de Viagra o dos. Con un cuidadoso montaje, una típica película porno de 45 minutos, que ha tardado tres días en rodarse, puede parecer que ha sucedido de una sola vez, sin descanso. Se filman los cuerpos adecuados desde los ángulos correctos en los momentos adecuados, se editan todos los errores, se elimina cualquier imperfección con Photoshop y se añade una banda sonora pegadiza. El resultado de esta producción cinematográfica es algo que poco tiene que ver con el sexo "natural" con gente "normal".

**El porno transmite mensajes. Uno de ellos es que haga lo que haga el hombre, a la mujer siempre le gusta, aunque muchos de los actos sexuales que se muestran en el porno son degradantes, dolorosos o violentos. Y éstas son sólo un par de las innumerables mentiras que vende.**

## ¿SABÍAS QUE LA RAÍZ DE LA PALABRA PORNO, PORNE, SIGNIFICA “PUTA”, “PROSTITUTA”, “ESCLAVA SEXUAL SIN VALOR”?<sup>4</sup>

**¡Esta es una definición bastante reveladora! No es una cuestión de si está bien o mal, pero ¿qué nos está enseñando realmente?**

- A los actores se les paga por hacer lo que se les dice que hagan.
- El consentimiento no importa, o peor aún, el sexo no consentido es un elemento que ayuda a excitar los ánimos y los cuerpos.
- No hay confianza ni comunicación.
- El placer y lo que la otra persona quiere no cuentan mucho.
- El cuerpo se utiliza como un objeto.
- Se trata sobre todo de abusar y maltratar sexualmente a la pareja, específicamente a las mujeres.
- Nos enseña que las relaciones humanas, el amor y cuidado por la otra persona no importan.
- En el porno las mujeres no tienen derecho a decir “no”, y se las muestra como si disfrutaran de todo lo que el hombre les hace, sin importar lo degradante o violento que sea.

**Regan Starr:** “No podía respirar. Me golpeaban y asfixiaban. Estaba muy alterada y no pararon. Seguían grabando. Puedes oírme decir: ‘Apaga la cámara’, pero ellos siguieron”.

## Testimonios de actrices porno<sup>5</sup>:

**Corina Taylor:** “Cuando llegué al plató esperaba hacer una escena de chica-chico vaginal. Pero durante la escena con una estrella del porno masculina, me forzó analmente y no paraba. Le grité que se detuviera y grité “No” una y otra vez, pero no se detuvo. El dolor fue increíble, me quedé en shock y mi cuerpo se quedó sin fuerzas”.

**1 El porno está íntimamente relacionado con el tráfico sexual (esa es de hecho la única intimidad que hay en materia de porno):** el tráfico sexual es una situación en la que “un acto sexual comercial es inducido por la fuerza, el fraude o la coacción, o en la que la persona inducida a realizar dicho acto no ha cumplido los 18 años”. Coacción significa ser forzado y en el momento en que una víctima es forzada o intimidada a realizar un acto sexual comercial contra su voluntad se ha producido tráfico sexual. Esto no tiene por qué ser de por vida, sino que puede ocurrir en un instante o situación. **Cuanta más gente ve porno, más demanda de tráfico sexual existe.**

**2 El porno... su conexión con la violencia:** la gran mayoría del porno - violento o no - presenta a los hombres como poderosos y al mando y a las mujeres como sumisas y obedientes. Ver una escena tras otra de sumisión deshumanizada hace que empiece a parecer normal. Prepara el terreno para una dinámica de poder desigual en las relaciones de pareja y la aceptación gradual de la agresión verbal y física contra las mujeres. Las investigaciones han confirmado que quienes ven porno (aunque no sea violento en el sentido físico) son más propensos a apoyar declaraciones que promueven el abuso y la agresión sexual hacia las mujeres y las niñas.

A young woman with dark hair in a ponytail, wearing a black top and a checkered skirt, sits on a couch. Next to her, a young man with dark hair and a mustache, wearing a white t-shirt with a graphic and blue jeans, also sits on the couch. Both have serious expressions. The background is a plain, light-colored wall.

**EN EL  
PORNO SE  
PRODUCEN  
MUCHOS  
ABUSOS.**

**A medida que el porno en Internet se ha hecho más popular, también se ha vuelto más oscuro, más gráfico y más extremo. Hoy en día, el porno duro incluye guiones que fusionan el sexo con el odio y la humillación.**



© Iris Pohl

## 1. EL PORNO TIENE UN IMPACTO EN EL CEREBRO:

Como todo comportamiento repetitivo puede literalmente re-cablear el cerebro. El consumo repetido de porno puede bombear sustancias químicas que forman nuevas vías nerviosas que pueden provocar cambios profundos y duraderos en el cerebro... ¡no en el buen sentido!

## 2. EL PORNO PUEDE PROVOCAR DISFUNCIÓN ERECTIL:

**Las investigaciones han demostrado que cada vez hay más hombres jóvenes que por su adicción al porno o por el hábito de la pornografía, acaban no consiguiendo tener una erección con su pareja.** Además de la disfunción eréctil, el porno también afecta al bajo deseo sexual y a los problemas para alcanzar o tener un orgasmo. Muchos consumidores frecuentes de porno llegan a un punto en el que les resulta más fácil excitarse con

el porno de internet que teniendo sexo real con una pareja real. Todo esto ha disparado la búsqueda de ayuda.

### 3. EL PORNO ES ADICTIVO:

**El porno provoca la liberación de dopamina en una parte del cerebro llamada centro de recompensa. Te da una sensación de "subidón" y te hace querer repetir el comportamiento una y otra vez.** Como ocurre con cualquier droga, se desarrolla tolerancia y lo que antes te excitaba se convierte con el tiempo en algo aburrido, lo que hace que busques material más duro y situaciones más extremas para conseguir el siguiente subidón. Muchos consumidores descubren que los temas de agresión, violencia y actos cada vez más "brutales" se cuelan en sus hábitos y fantasías pornográficas. Algunas personas afirman sentirse ansiosas o deprimidas hasta que pueden volver a consumir porno - esto suena como los síntomas clásicos de la adicción.... En una encuesta realizada a 1.500 hombres jóvenes adultos, el 56% dijo que sus gustos por el porno se habían vuelto "cada vez más extremos o desviados". **Cosas que eran repugnantes, chocantes o moralmente vergonzosas se convierten en normales y aceptables.**

### 4. EL PORNO INFLUYE EN LO QUE TE GUSTA SEXUALMENTE:

Según una encuesta realizada en 2020 (por la empresa de investigación Savanta ComRes), el 38% de las mujeres menores de 40 años han sufrido bofetadas, asfixia, arcadas o escupitajos no deseados durante el coito consentido.

### 5. EL PORNO PUEDE HACERTE SOLITARI@:

El porno puede alimentar la ansiedad, la depresión y dejar a los consumidores más solos que antes. "Cuanto más se consume la pornografía, más sol@ se está". **Cuanto peor se sienten las personas consigo mismas, más buscan consuelo dondequiera que puedan conseguirlo.** Normalmente, recurrirían a las personas más cercanas para que les ayuden a superar los momentos difíciles: su pareja, un amigo o un familiar. Pero la mayoría de los consumidores de porno no están precisamente dispuestos a contarle a nadie sus hábitos pornográficos, y menos aún a su pareja. Así que recurren a la fuente más fácil de "consuelo" disponible... ¡más porno!

### 6. EL PORNO PUEDE PERJUDICAR A TU PAREJA:

Cuando consumes porno, tus fantasías sexuales se ven influenciadas por él. Puede que tu pareja sepa que eres consumidor de porno o que se lo ocultes. En cualquier caso, **si tienes pareja es más que posible que busques reproducir con ella los actos degradantes o peligrosos que muestra el porno.** Si no funciona como tu esperas que funcione o si ella rehúsa hacerlo es posible que empieces a buscar sexo con otras personas (prostitutas o aventuras) para hacer lo que has visto en el porno. En una encuesta, antiguas prostitutas contaron que el 80% de sus clientes les habían mostrado imágenes de porno para ilustrar lo que querían hacer.

## 7. LO QUE EL PORNO NOS DICE QUE ES "NORMAL":

**El porno nos dice que a las chicas les gusta tener sexo duro, que les gusta que las insulten durante el sexo y que les falten al respeto.**

El porno nos dice que las mujeres siempre quieren tener sexo y que nada les gusta más que complacer a los hombres.

El porno nos dice que los hombres siempre necesitan tener sexo.

El porno nos dice cómo tienen que ser nuestros cuerpos. Por ejemplo, que tener vello púbico es algo extraño.

## 8. NO HAY CONSENTIMIENTO EN EL PORNO. EL PORNO NO CONSIENTE:

El porno te dice que no debes obtener el consentimiento de tu pareja.

**El porno te dice que a las mujeres les gusta que las obliguen a tener sexo.**

En cuanto a los actores porno, también hay un gran problema con el consentimiento. Cuando ves porno, no hay forma de saber qué tipo de "consentimiento" han dado los actores y las actrices. No se puede suponer, sólo porque alguien aparezca en una imagen o un vídeo pornográfico, que sabía de antemano lo que iba a suceder o que tenía una opción real para, o la capacidad de, impedir lo que se estaba ocurriendo. ¡¡En el porno se ven víctimas del tráfico sexual!!.

## TESTIMONIO

Nunca había tenido un novio antes de él, así que todo lo que hacíamos era nuevo para mí.

Pero pronto me di cuenta de que su forma de tocarme y besarme no era íntima ni naturalmente cariñosa.

Era muy posesivo, agresivo y exigente.

Había muchas veces que le pedía que dejara de hacer lo que estaba haciendo, pero me ignoraba. A veces me inmovilizaba los brazos, me tiraba del pelo, me agarraba el cuerpo con demasiada fuerza, y como resultado

tenía moratones en toda la espalda de ser empujada constantemente contra la pared.

Al principio, le seguí la corriente, pero pronto me di cuenta de que me sentía realmente incómoda con todo lo que hacíamos.

**En nuestra relación, al principio él me besaba en la frente y me abría la puerta para dejarme pasar, y después llegó a literalmente arrinconarme contra la pared para besarme a la fuerza.**

# PORNO E INTIMIDAD

El porno puede hacer que evites cualquier tipo de intimidad con otra persona. Al igual que alguien que experimenta anorexia con la comida, alguien metido en el porno puede rechazar alimentar emocional y sensualmente una relación con el objetivo de controlar sus propios sentimientos. Puede evitar las relaciones, las citas y cualquier conexión genuina con l@s demás.



Si miras porno o llegas a ser adicto al porno tus relaciones se convierten más en sexo que en intimidad: empiezas a ver una relación por su potencial sexual y no para conectar con tu pareja.

**Empiezas a ser un actor o actriz en tu propia relación, tratando de recrear lo que ves en línea en lugar de expresar lo que realmente sientes y te gusta.**

Tener una mayor conciencia de nuestro entorno y de lo que nos rodea es clave, así como ser capaces de cuestionar y no aceptar todo lo que vemos y oímos como "normal". El porno no es real, así que si alguien ve porno como su forma de educarse sobre el sexo y las relaciones, va a conducir a una falsa forma de relacionarse y estar con la pareja, haciendo más difícil ser simplemente un@ mism@.

**Recuerda, ama y cuida tu cuerpo, pon y conoce tus límites, haz lo que TÚ sientes no lo que dice la moda, escucha a TU cuerpo.**

# TESTIMONIO

Aún sabiendo de la explotación y el abuso en la pornografía, me resultaba difícil criticarlo y no disfrutarlo, especialmente si las mujeres eran sexys. Me preguntaba, ¿qué de malo hay en las películas si se trata de participantes dispuestos?

**En la medida en que fui siendo más consciente de cómo me sentía, empecé a preguntarme cuál era mi papel en ello.** Era solo un consumidor que 'disfrutaba el producto' y ya está o era algo más? Mientras usaba a la mujer que estaba observando para excitarme y tener una fantasía, mi cuerpo también estaba siendo abusado entreteniéndome con esa forma de 'placer' que era hueca, vacía y carente de intimidad.

**Ver el vacío en los ojos de los actores me sirvió para darme cuenta de que cada persona que miraba era un cuerpo vacío que no tenía sensibilidad, sensualidad ni sentimientos.** Empecé a darme cuenta de que no solo se abusaba de los cuerpos en la pantalla, sino también del mío. La pornografía te entrena para no vivir en contacto con tu sensibilidad y te lleva a entrar en un ciclo sin fin de buscar más y más sin una verdadera satisfacción y asentamiento en tu cuerpo.

**Es como en esas películas donde la mujer bella se convierte en un fantasma esquelético y cuando la miras te conviertes también en ese mismo cadáver incapaz de sentir o expresar el amor que en verdad eres.**

Adam



# APOYO TRUE 2 YOU

## APOYO INDIVIDUAL

Si necesitas ayuda o apoyo en cualquier cosa, **no dudes** en ponerte en contacto con nuestro equipo a través de la siguiente dirección: [info@true2you.eu](mailto:info@true2you.eu)

También puedes conectar con nosotros a través del sitio web en: <https://true2you.eu/ask-an-expert/> y encontrarte con nuestro equipo de profesionales para hablar sobre sexo, amor, relaciones, seguridad online... básicamente sobre cualquier cosa que te preocupe! Ofrecemos una zona libre de juicios y un espacio para que seas tu mism@ y hables sobre lo que quieras.

## TRABAJO GRUPAL PARA EXPLORAR DIFERENTES TEMAS

También se llevan a cabo grupos online para chicos y chicas jóvenes, así como grupos mixtos. Este espacio se utiliza para explorar y abordar diferentes temas desde diferentes ángulos y compartir acerca de lo que los jóvenes están experimentando, han experimentado así como también las dudas que puedan tener. Su información personal se trata de forma confidencial y la participación es gratuita. En los grupos aprendemos unos de otros, y compartir puede ser muy valioso cuando escuchamos o aprendemos de los demás, especialmente por que podemos ver y sentir que no estamos solos.

¡Descubre en el siguiente enlace a nuestro equipo, mira nuestra agenda y regístrate para empezar una conversación con nosotros!

<https://true2you.eu/support-groups>

Y si no podemos ayudarte, buscaremos una organización o servicio de confianza cerca de ti que pueda hacerlo.

**Recuerda: ¡no hay nada fuera que pueda reemplazar la maravilla que hay dentro de ti! ¡Vuelve a conectarte y sé fiel a ti (true2you)!**



# Referencias

**Para desarrollar el contenido de esta revista nos hemos inspirado en multitud de materiales. Algunos de estos materiales se han utilizado y muchos de ellos se han adaptado al contexto específico y al grupo de edad al que está dirigido. Y por último, pero no menos importante, nuestro increíble equipo ha desarrollado muchos de los artículos que puedes encontrar.**

- **Ser virgen:** 1 <https://www.brook.org.uk/your-life/are-you-ready-for-sex/>; 2 <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2018/may/07/im-20-and-the-pressure-of-being-a-virgin-is-overwhelming>; <https://www.bishuk.com/your-questions/i-still-virgin/>
- **¿Qué es importante cuando se trata de sexo?:** Enlace a truetube: Screwball: <https://vimeo.com/238552764>
- **Tener ITS...¡No es sexy!:** <https://middle-east.better2know.com/blog/2020/07/24/sexually-transmitted-infections-how-can-you-catch-stis/>
- **Anticonceptivos hormonales para mujeres:** 1 <https://www.nhs.uk> 2 <https://brook.org.uk> - <https://www.fpa.org.uk> 3 <https://pasante.com> 4 <https://www.justthefacts.co.nz> 5 <https://www.verywellhealth.com/withdrawal-method-pulling-out-2758856>
- **La vulva y la vagina:** 1 <https://www.livehealthily.com/womens-sexual-health/how-to-do-a-vaginal-self-exam> 2 <https://www.womansday.com/health-fitness/womens-health/a5466/8-things-you-didnt-know-about-your-vagina-113565/>
- **El clitoris:** <https://www.health.com/mind-body/10-things-you-never-knew-about-the-clitoris>
- **¿Cuál es la postura y la técnica adecuada?:** <https://www.bishuk.com/sex/how-to-have-sex-positions/>
- **La libido:** La investigación muestra que el uso frecuente de pornografía en Internet también está relacionado con la disminución de la libido. Según el estudio hay un aumento de los casos de hombres jóvenes que miran pornografía con baja satisfacción sexual y con problemas de función eréctil, porque las experiencias sexuales de la vida real ya no los excitan. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5039517/>
- **¿Sexo oral, anal o vaginal?:** 1 <https://www.teenvogue.com/story/oral-sex-101> 2 <https://www.womansday.com/relationshipssex-tips/a27628389/oral-sex-tips/> 3 <https://www.bishuk.com/porn/a-z-of-porn-a-2/>; 4 <https://www.brook.org.uk/your-life/anal-sex/> 5 <https://www.bishuk.com/bodies/why-penis-in-vagina-sex-can-be-meh/>
- **Sexo con dolor:** 1 <https://www.nhs.uk/common-health-questions/sexual-health/why-does-sex-hurt/> 2 <https://www.bishuk.com/bodies/painful-sex-penis-vagina-sex-without-pain/>
- **El placer, la sensualidad y los sentidos:** Adams, J, RUReady?
- **Orgasmo:** 1 <https://www.healthline.com/health/love-hormone#takeaway> 2 <https://www.sciencealert.com/here-s-what-happens-to-your-brain-when-you-orgasm> 3 <https://www.brook.org.uk/your-life/orgasms/> 4 <https://thethirty.whowhatwear.com/what-happens-during-sex> 5 <https://www.brook.org.uk/your-life/orgasms>
- **Masturbación:** 1 <https://www.brook.org.uk/your-life/masturbation/>
- **Hablemos de porno:** Hablemos de la pornografía. ¿Es tan inofensivo como dice la sociedad? 3 <https://fightthenewdrug.org/3-reasons-why-watching-porn-is-harmful/> 4 <https://itstimewetalked.com/young-people/> 5. Gail Dines acerca del: TedEX: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_YpHNImNsx8](https://www.youtube.com/watch?v=_YpHNImNsx8) 6. Maree Crabbe, El Factor del porno: <https://goforgreatness.org/the-porn-factor/> 7. Tomado de 10 mitos sobre la pornografía: [www.reality-check.nu](http://www.reality-check.nu)
- **El porno nos afecta:** <https://fightthenewdrug.org/porn-taught-my-boyfriend-to-think-abuse-is-sexy/> Hablemos de la pornografía. ¿Es tan inofensivo como dice la sociedad? - <https://fightthenewdrug.org/3-reasons-why-watching-porn-is-harmful/> - <https://fightthenewdrug.org/porn-taught-my-boyfriend-to-think-abuse-is-sexy/>



**Para más información contactar:**

[fundacion@fundacion-indera.org](mailto:fundacion@fundacion-indera.org)  
[www.fundacion-indera.org](http://www.fundacion-indera.org)

[info@true2you.eu](mailto:info@true2you.eu)  
[www.true2you.eu](http://www.true2you.eu)